REX SPORT

REX VX-200

VIBRATIONSPLATTE

BEDIENUNGSANLEITUNG

REX_Trainer_VX200_12.indd D-1 10.05.12 16:10

Inhaltsverzeichnis

Vorwort **D-3**
Kennzeichnung wichtiger Hinweise **D-3**
Wichtige Sicherheitshinweise **D-4**
Explosionszeichnung **D-6**
Stückliste **D-6**
Montage **D-7**

Trainingsanleitung **D-8**
Einführung D-8
Aufwärmübungen D-8
Trainingsübungen D-8

Bedienung **D-9**
Tastenfunktion D-9
Trainings-Programme D-9
Trainings-Programme P1 – P3 ..... D-10

Pflege/Wartung **D-11**
Technische Daten **D-11**
Entsorgung **D-11**
Gewährleistung **D-13**
Workoutplan **D-15**

REX_Trainer_VX200_12.indd D-2 10.05.12 16:10

Vorwort

wir gratulieren Ihnen zum Kauf unseres Fitness-Gerätes. Sie haben ein wirklich gutes Produkt erworben und werden bestimmt viel Freude damit haben.

Lesen Sie sich vor dem erstmaligen Gebrauch unbedingt die Bedienungsanleitung aufmerksam durch, um Schäden am Gerät oder Verletzungen zu vermeiden. Bewahren Sie die Bedienungsanleitung gut auf.

Mit freundlichen Grüßen
Prophete GmbH u. Co. KG

Kennzeichnung wichtiger Hinweise

Besonders wichtige Hinweise sind in der Bedienungsanleitung wie folgt gekennzeichnet:

GEFAHR

Dieser Warnhinweis macht Sie auf mögliche Gefahren für Ihre Gesundheit oder Ihr Leben oder das anderer Personen aufmerksam, die beim Umgang oder beim Betrieb des Gerätes entstehen können.

ACHTUNG

Dieser Hinweis macht Sie auf mögliche Gefahren für Ihr Gerät aufmerksam.

Diese Information gibt Ihnen zusätzliche Ratschläge und Tipps.

REX_Trainer_VX200_12.indd D-3 10.05.12 16:10

Wichtige Sicherheitshinweise

Heben Sie die Bedienungsanleitung gut auf. Geben Sie sie im Fall eines Verkaufs oder bei Weitergabe des Fitness-Gerätes ebenfalls mit.

Es ist wichtig, dass Sie sich die komplette Anleitung durchlesen, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und benutzen.

Eine sichere und leistungsfähige Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und richtig verwendet wird. Es ist Ihre Pflicht, dass alle Nutzer dieses Gerätes über Gefahren und Vorsichtsmaßnahmen vor Nutzung informiert werden.

Das Gerät entspricht der DIN EN 957-1, sowie der DIN EN 60335-2-32 und ist nur für den privaten Hausgebrauch und nicht für den kommerziellen, sowie therapeutischen Gebrauch geeignet.

Verwenden Sie das Gerät ausschließlich nur in trockenen Innenräumen bei Raumtemperatur. Schützen Sie es vor Feuchtigkeit, Staub/Dreck und extremen Temperaturschwankungen.

Stellen Sie das Gerät nur auf einer festen, ebenen Fläche auf und verwenden Sie eine Schutzabdeckung für den Boden/Teppich. Entfernen Sie alle scharfkantigen Gegenstände aus dem Umfeld und lassen Sie um das Gerät einen Freiraum von mind. 1,5 m.

Stellen Sie sicher, dass niemals Flüssigkeiten (inkl. Körperschweiß!) in das Geräteinnere bzw. in die Fernbedienung gelangen.

Benutzen Sie das Gerät nur wie vorgegeben! Wenn Sie während der Montage oder der Überprüfung defekte Bauteile finden, bzw. während der Nutzung ungewöhnliche Geräusche wahrnehmen, stoppen Sie umgehend Ihr Training. Benutzen Sie das Gerät bis zur Behebung des Problems nicht.

Prüfen Sie vor Benutzung des Trainingsgerätes ob alle Schrauben und Muttern sicher befestigt und fest angezogen sind.

Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur aufrecht erhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß geprüft wird. Lassen Sie Reparaturen nur von Fachpersonal durchführen und verwenden Sie nur Original-Ersatzteile.

Halten Sie das Gerät von Kindern und Haustieren fern. Es ist ausschließlich für Erwachsene geeignet.

Das Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist.

Das zulässige Maximalgewicht des Nutzers darf 100 kg nicht überschreiten.

Suchen Sie vor Trainingsbeginn einen Arzt auf, um festzustellen, ob das Training ein Risiko für Ihre Gesundheit darstellen könnte. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen sollten, die die Herzfrequenz, den Blutdruck oder den Cholesterinspiegel beeinflussen. Während einer Schwangerschaft sollten Sie auf das Training verzichten.

Nehmen Sie körperlich Signale zur Kenntnis! Falsches oder exzessives Training kann Ihre Gesundheit beeinträchtigen oder gar schädigen. Stoppen Sie bei folgenden Symptomen die Übungen: Schmerz, Anspannung in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Gefühl der Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn auch nur einer dieser Zustände auftritt, sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen bevor Sie mit dem Übungsprogramm fortfahren.

Tragen Sie beim Training geeignete Kleidung! Meiden Sie weite Kleidungsstücke, mit denen Sie im Gerät hängen bleiben könnten oder die Sie in Ihren Bewegungen einschränken bzw. behindern.

Das Gerät darf nicht zeitgleich von mehreren Personen genutzt werden.

Alle Gelenke müssen immer leicht angewinkelt sein, damit es zu keiner Schädigung der Wirbelsäule kommt. Trainieren Sie niemals mit durchgestreckten Knien!

Nach einer ambulanten oder stationären Operation sollten Sie erst wieder mit dem Training beginnen, wenn das Gewebe wieder gut verwachsen ist. Bei einer Brustvergrößerungs-Operation sollte das Training erst begonnen werden, wenn das Bindegewebe um das Implantat fest genug ist. Andernfalls riskieren Sie Gewebeschäden oder ein Verrutschen des Implantats.

Seien Sie beim Heben und Bewegen des Gerätes vorsichtig, um z. B. Verletzungen Ihres Rückens zu vermeiden. Benutzen Sie wenn möglich immer Hubtechniken oder suchen Sie Hilfe.

REX_Trainer_VX200_12.indd D-4 10.05.12 16:10

GEFAHR

Heben Sie die Bedienungsanleitung gut auf. Geben Sie sie im Fall eines Verkaufs oder bei Weitergabe des Fitness-Gerätes ebenfalls mit.

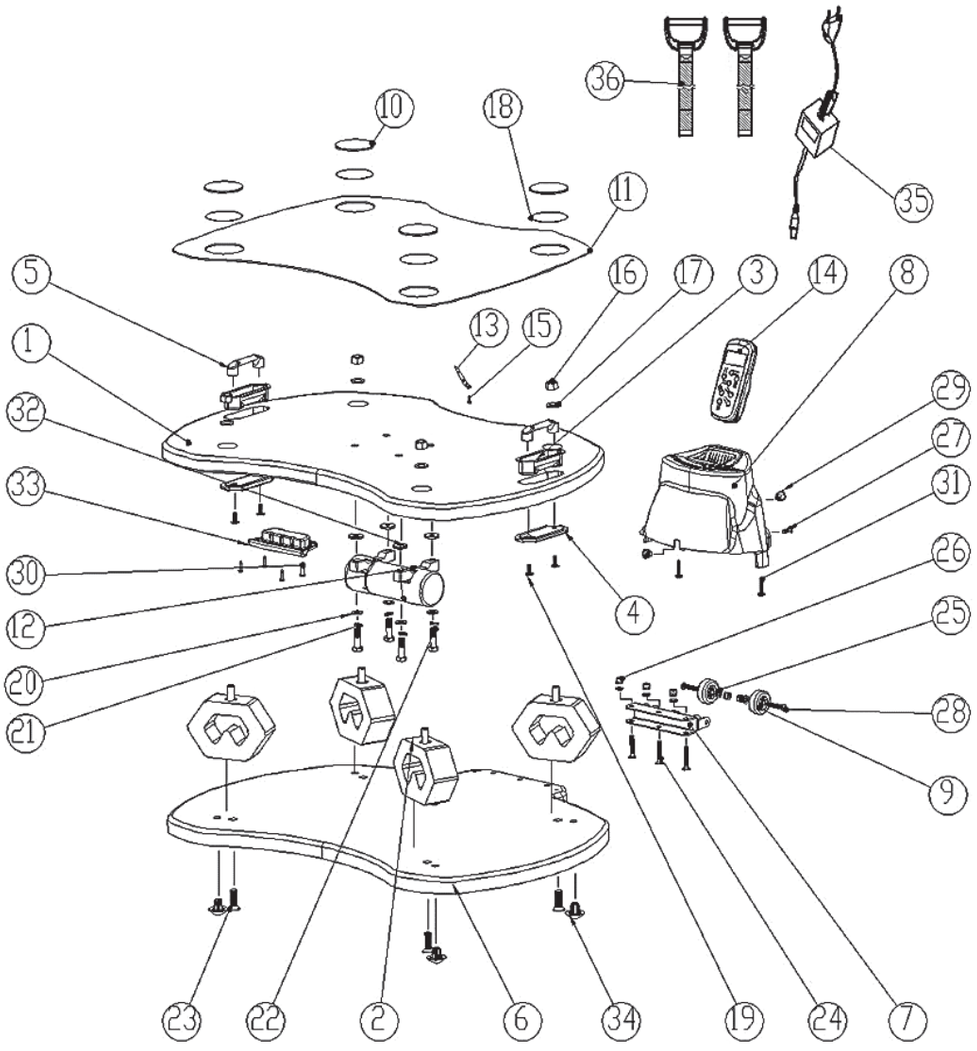
ACHTUNG

Verwenden Sie zum Betrieb nur das mitgelieferte Original-Netzteil. Das Gerät, als auch das Netzteil ist nur für den Innenbetrieb bestimmt. Als Stromquelle darf nur eine abgesicherte 220–240 V/50Hz Steckdose verwendet werden! Lebensgefahr!

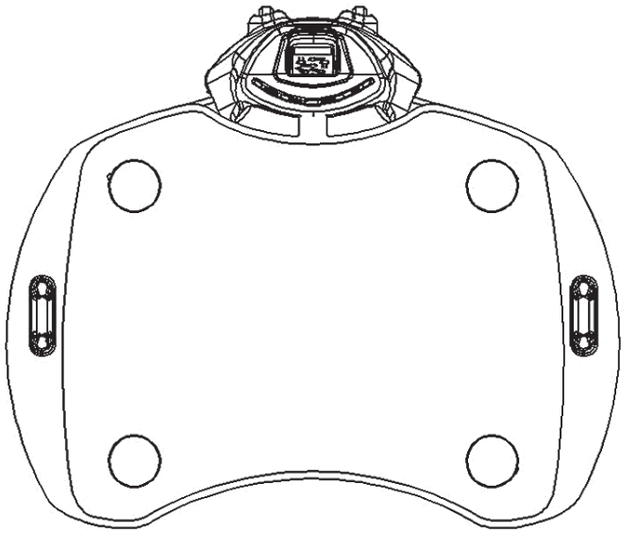
Ziehen Sie nach dem Training, zum Säubern oder Warten des Trainingsgerätes den Netzstecker ab.

REX_Trainer_VX200_12.indd D-5 10.05.12 16:10

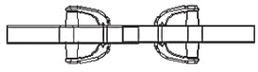
Explosionszeichnung



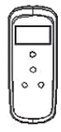
Stückliste



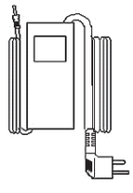
Vibrationsplatte



Halteschlaufen



Fernbedienung



Netz-Gerät

REX_Trainer_VX200_12.indd D-6 10.05.12 16:10

Nr.	Name	Größe	Menge
1	Vibrationsplatte		1
2	Schwingungspuffer		4
3	Abdeckung Handschlaufe		2
4	Gegenhalter Handschlaufe		2
5	Öse für Handschlaufe		2
6	Bodenplatte		1
7	Schiene		1
8	Empfänger/Anzeige		1
9	Transportrolle		2
10	Aluminium Abdeckung		4
11	Dämpfungsmatte		1
12	Motor		1
13	Kabelclip		1
14	Fernbedienung		1
15	Schraube selbstsichernd	3,5 x 15	1
16	Schraube	M10	4
17	Unterlegscheibe	M10	4
18	Aufkleber		4
19	Schraube	M6 x 10	4
20	Unterlegscheibe	M8	4
21	Distanzscheibe	M8	4
22	Schraube	M8 x 30	4
23	Schraube	M10 x 35	4
24	Schraube	M6 x 35	3
25	Distanzscheibe	M6	5
26	Unterlegscheibe	M6	5
27	Schraube	M5 x 10	1
28	Schraube	M6 x 30	2
29	Buchse für Netzstecker		1
30	Schraube selbstsichernd	3,5 x 15	4
31	Schraube selbstsichernd	3,8 x 30	1
32	Motordämpfer		4
33	Transportgriff		1
34	Gummidämpfer		4
35	Netz-Gerät		1
36	Halteschlaufe		2
37	Controller		1
38	Verbindungskabel 1		1
39	Steckverbindung		1
40	Verbindungskabel 2		1

Montage

ACHTUNG

Achten Sie darauf, dass die Trainingsfläche rutschfest und ausreichend Platz um das Gerät ist. Wir empfehlen einen Radius von mind. 1,5 Metern. Entfernen Sie zusätzlich alle scharfkantigen Gegenstände in der Nähe.

Die Vibrationsplatte ist größtenteils vormontiert.

1. Bringen Sie die Halteschlaufen (36) an.
2. Stellen Sie die Stromzufuhr über das Netz-Gerät (35) und die Buchse (29) an der Rückseite des Gerätes her.
3. Legen Sie die beiden Batterien (Typ AAA 1,5 V) in die Fernbedienung ein.

Das Gerät ist bestriebsbereit.

REX_Trainer_VX200_12.indd D-7 10.05.12 16:10

Trainingsanleitung

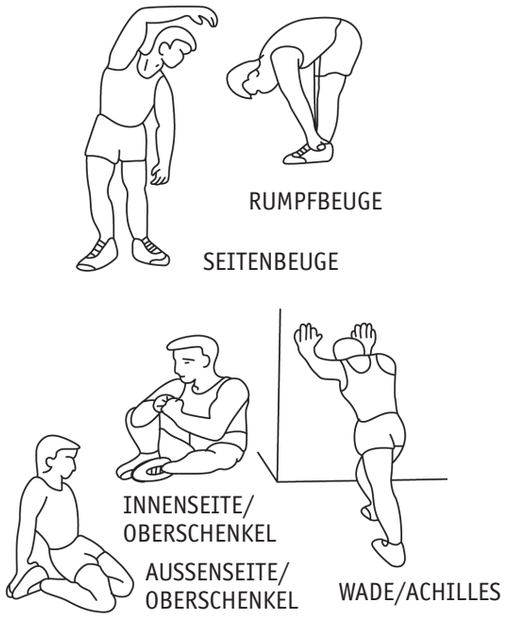
EINFÜHRUNG

Da Vibrationen auf verschiedene Weise wirken, kommt es auf Ihr Trainingsziel an, bevor Sie sich ein individuelles Trainingsprogramm zusammenstellen können. Einsteiger sollten mit leichten und nicht zu komplizierten Übungen starten. Ähnlich wie beim Erlernen jeder neuen Sportart und anlehnend an das konventionelle Krafttraining, sind folgende 3 Schritte zu beachten:

1. Leicht starten, Intensität langsam steigern
2. Erst einfache Übungen, nach und nach mehr Komplexität hinzufügen
3. Bekanntes einstudieren und vertiefen, erst später Neues ausprobieren

Aufwärmübungen

Diese Phase trägt zu einer guten Durchblutung des Körpers und einer richtigen Funktion der Muskeln bei. Ebenso verringert sie das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen. Es ist daher empfehlenswert, vor jeder Trainingseinheit ein paar Dehnübungen (s. Abb.) zu machen. Jede Übung sollte ca. 30 Sekunden andauern. Vermeiden Sie hierbei ruckartige Bewegungen und belasten Sie die Muskeln nicht. Stoppen Sie die Dehnübung sobald es schmerzt.



Trainingsübungen

Mit der Vibrationsplatte können Sie folgende Trainingsbereiche abdecken:

1. Kräftigung/Muskelaufbau (K 1–12)
2. Dehnung (D 1–4)
3. Massage (M 1–8)

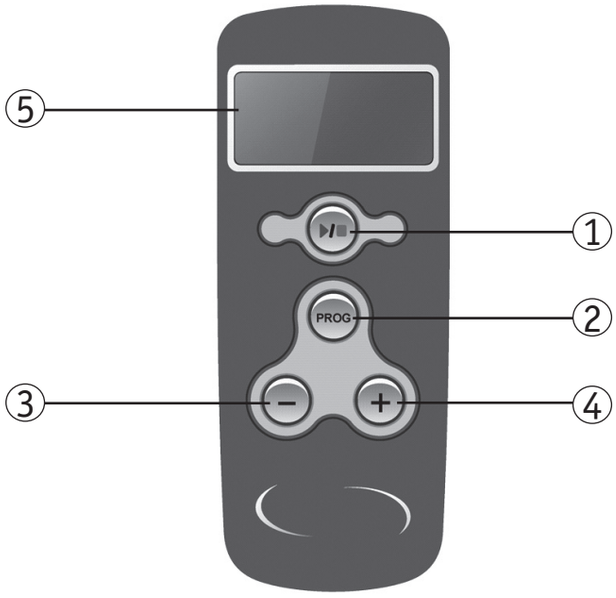
(s. Trainingsposter)

Einsteiger sollten mit maximal 1–2 Übungseinheiten in der Woche starten. Erfahrene Anwender können ihr Training dann bis auf 3x die Woche steigern. Die Trainingszeit sollte 15 Minuten nicht übersteigen. Mit der Zeit entwickeln Sie Ihren ganz persönlichen Trainingsplan. Probieren Sie einfach aus, welche Übungen Ihnen gefallen und stellen Sie so Ihren Trainingsplan zusammen. Durch die Vielzahl an Anwendungsmöglichkeiten der Vibrationsplatte haben Sie einen Begleiter, der Sie sowohl im sportlichen als auch im präventiven Bereich jederzeit optimal unterstützt.

REX_Trainer_VX200_12.indd D-8 10.05.12 16:10

Bedienung

TASTENFUNKTIONEN



1. START/STOP:
Mit dieser Taste starten und beenden Sie ein Training.

2. PROGRAMM:
Mit dieser Taste können Sie das manuelle Programm oder die fest programmierten Programme wählen.

3. MINUS:
Mit dieser Taste könne Sie die Hz-Anzahl im manuellen Modus verringern.

4. PLUS:
Mit dieser Taste könne Sie die Hz-Anzahl im manuellen Modus erhöhen.

5. DISPLAY:
Im Display werden die einzelnen Trainingsprogramme sowie die jeweilige Hz-Anzahl angezeigt. Erfolgt keine Bedienung, schaltet sich das Display nach ca. 1,5 Minuten ab, um die Batterien zu schonen.

TRAININGS-PROGRAMME

Die Vibrationsplatte verfügt über 3 fest programmierte, sowie ein manuelles Programm.

Manuell
Nach Auswahl des manuellen Modus (0) mittels der Programm-Taste (2) kann das Training durch drücken der Start/Stopp-Taste begonnen werden. Die Vibrationsplatte beginnt das Training mit 35 Hz. Die Trainingszeit wird auf dem Display hochgezählt. Sollten Sie das Training nicht durch die Start-/Stop-Taste beenden, schaltet das Gerät nach 3 Min. automatisch ab. Die individuelle Hertz-Zahl (Hz) kann durch die Plus- und Minus-Tasten (3, 4) individuell reguliert werden. Die Frequenzen können in folgenden Abstufungen eingestellt werden: 35 Hz - 40 Hz – 45 Hz und 50 Hz. Die jeweilige Hertz-Zahl wird kurz im Display der Fernbedienung angezeigt.

REX_Trainer_VX200_12.indd D-9 10.05.12 16:10

Programme P1 – P3

	Minute	HZ	Dauer in Sek.	Pause in Sek.
P1	1	35	30	30
	2	35	30	30
	3	40	30	30
	4	40	30	30
	5	45	30	30
	6	45	30	30
	7	50	30	30
	8	50	30	

	Minute	HZ	Dauer in Sek.	Pause in Sek.
P2	1	50	30	30
	2	50	30	30
	3	45	30	30
	4	45	30	30
	5	40	30	30
	6	40	30	30
	7	35	30	30
	8	35	30	

	Minute	HZ	Dauer in Sek.	Pause in Sek.
P3		35 (5 Sek.)		
		40 (5 Sek.)		
	1	45 (5 Sek.)	60	60
		50 (5 Sek.)		
		3 x Wiederh.		
		35 (5 Sek.)		
		40 (5 Sek.)		
	2	45 (5 Sek.)	60	60
		50 (5 Sek.)		
		3 x Wiederh.		
		35 (5 Sek.)		
		40 (5 Sek.)		
	3	45 (5 Sek.)	60	240
		50 (5 Sek.)		
		3 x Wiederh.		
		35 (5 Sek.)		
		40 (5 Sek.)		
	4	45 (5 Sek.)	60	60
		50 (5 Sek.)		
		3 x Wiederh.		
		35 (5 Sek.)		
		40 (5 Sek.)		
	5	45 (5 Sek.)	60	60
		50 (5 Sek.)		
		3 x Wiederh.		
		35 (5 Sek.)		
		40 (5 Sek.)		
	6	45 (5 Sek.)	60	
		50 (5 Sek.)		
		3 x Wiederh.		

REX_Trainer_VX200_12.indd D-10 10.05.12 16:10

Pflege / Wartung

Wir empfehlen, etwa alle 2 bis 4 Wochen bzw. je nach Benutzungshäufigkeit, alle Geräteteile, bei denen Gefahr des Lösens besteht (Schrauben, Mutter u. ä.) regelmäßig zu kontrollieren. Benutzen Sie zum säubern bzw. pflegen ein weiches, evtl. leicht angefeuchtetes Tuch. Verwenden Sie keinesfalls aggressive Reinigungsmittel. Flüssigkeiten jeglicher Art sollten von der Fernbedienung oder dem Gerätinneren fern gehalten werden, da es unter Umständen sonst zu erheblichen Funktionsbeeinträchtigungen führen könnte.

Technische Daten

Maße:	ca. 60 cm (L) x 57 cm (B) x 15 cm (H)	max. Gewichtsbelastung:	100 kg
Gewicht:	ca. 17 kg	Batterie Fernbedienung:	Typ AAA, 1,5V (2 Stk.)
Klasseneinteilung:	HB		

Entsorgung

Fitness-Gerät entsorgen (ohne Batterie)

Das Fitness-Gerät darf am Ende der Lebensdauer nicht in den normalen Haushaltsabfall gelangen. Es muss stattdessen an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgeben werden. Die Batterie muss dem Fitness-Gerät zuvor entnommen und separat entsorgt werden (s. Kapitel „Batterie entsorgen“).

Batterie entsorgen

Batterien gehören nicht in den Hausmüll. Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte Batterien und Akkus zurückzugeben. Entsorgen Sie sie bei einer öffentlichen Sammelstelle.

Verpackungs-Recycling

Das Verpackungsmaterial ist teilweise wieder verwertbar. Entsorgen Sie die Verpackung umweltgerecht und führen Sie sie der Wertstoffsammlung zu. Entsorgen Sie sie bei einer öffentlichen Sammelstelle. Erfragen Sie bei der Stadt-/Gemeindeverwaltung die für Sie zuständige Entsorgungsstelle.

REX_Trainer_VX200_12.indd D-11 10.05.12 16:10

CE-Konformitätserklärung

prophete keep moving

Index-01

Firma: Prophete GmbH u. Co.KG
Anschrift: Lindenstr. 50
33378 Rheda-Wiedenbrück

Marke: Rex

Bezeichnung: Vibrationsplatte

Model: VX-200

Für das bezeichnete Produkt wird bestätigt, dass es den Anforderungen der folgenden Europäischen Richtlinien entspricht.

2004/108/EG EMV-Richtlinie

Richtlinie des europäischen Parlamentes und des Rates vom 15.12.2004

2006/95/EG Niederspannungsrichtlinie

Richtlinie des europäischen Parlamentes und des Rates vom 12.12.2006

Die Übereinstimmung des Produktes mit den Richtlinien wird nachgewiesen, durch die vollständige Einhaltung der angeführten harmonisierten und nicht harmonisierten Normen:

EN 55014	Elektromagnetische Verträglichkeit, Anforderungen
EN 60335	Sicherheit elektrischer Geräte für den Hausgebrauch
EN 61000-6-1	Elektromagnetische Verträglichkeit, Fachgrundnorm
EN 61000-6-3	Elektromagnetische Verträglichkeit, Fachgrundnorm
EN 61000-6-6	Elektromagnetische Verträglichkeit, Fachgrundnorm

Andre Fuchs
Technische Leitung
Prophete GmbH & Co. KG

Torsten Wynarski
CE-Konforminator
Prophete GmbH & Co. KG

Ausstellungsort, Rheda-Wiedenbrück den 03.04.2012

Diese Erklärung bescheinigt die Übereinstimmung mit den genannten Richtlinien, sichert jedoch keine Eigenschaften im Sinne des Produkthaftungsgesetzes zu.

REX_Trainer_VX200_12.indd D-12 10.05.12 16:10

Gewährleistung

1. Gewährleistungsansprüche können Sie nur innerhalb eines Zeitraumes von max. 2 Jahren, gerechnet ab Kaufdatum, erheben. Unsere Gewährleistung ist auf die Behebung von Material- und Fabrikationsfehlern bzw. Austausch des Gerätes beschränkt. Die Erfüllung erfolgt nach unserer Wahl durch Instandsetzung des Gerätes. Unsere Gewährleistung ist für Sie kostenlos.

   Die Untersuchung der Störung und Ihrer Ursachen erfolgt stets durch unseren Kundendienst und umfasst:

   - Ersatzteillieferungen für die Reparaturarbeiten im Rahmen der Gewährleistung
   - Reparatur oder Austausch des defekten Bauteils

(Getauschte Ersatzteile gehen in unser Eigentum über.)

2. Bei berechtigtem Gewährleistungsanspruch gehen die Kosten des Versandes und die Kosten des Aus- und Einbaus zu unseren Lasten. Durch Vorlage der Kaufquittung ist der Gewährleistungsanspruch nachzuweisen.

3. Der Käufer verpflichtet sich, das gekaufte Gerät zu keinem anderen als in der Bedienungsanleitung vorgesehenen Zweck zu benutzen.

4. Wenn das Gerät von Dritten oder durch Einbau fremder Teile verändert worden ist bzw. eingetretene Mängel in ursprünglichem Zusammenhang mit der Veränderung stehen, erlischt der Gewährleistungsanspruch. Ferner erlischt der Gewährleistungsanspruch, wenn die Vorschriften über die Behandlung des Gerätes nicht befolgt worden sind.

5. Nicht eingeschlossen in die Gewährleistung sind:

   - Verbrauchsmaterial, das nicht in Zusammenhang mit Reparaturarbeiten an anerkannten Störungen steht.
   - alle Wartungsarbeiten oder sonstige Arbeit, die durch Abnutzung, Unfall oder Betriebsbedingungen so wie Benutzen unter Nichtbeachtung der Herstellerangaben entstehen.
   - alle Vorkommnisse, wie Geräuschentwicklung, Schwingungen, Abnutzung usw., die die Geräteeigenschaften nicht beeinträchtigen.
   - Schäden, die zurückzuführen sind auf:
     – den Einbau von Teilen von fremder Seite oder die Bemühungen des Benutzers, den Schaden selbst zu beheben.
     – die Nichtverwendung von Original-Ersatzteilen
     – Schäden, die durch mangelnde Pflege, ungeeignete Pflegemittel usw. entstanden sind.
   - Bauteile die dem Verschleiß, Abnutzung oder Verbrauch unterliegen (ausgenommen eindeutiger Material bzw. Herstellungsfehler) wie z. B.: – Lager – Leuchtmittel – Aufkleber – Riemen – Batterien usw.
   - Kosten für Wartungs-, Überprüfungs- und Säuberungsarbeiten.

6. Der Anspruch auf Gewährleistung berechtigt den Kunden nur, die Beseitigung des Mangels zu verlangen. Ansprüche auf Rückgabe oder Minderung des Kaufpreises gelten erst nach Fehlschlägen der Nachbesserung.

7. Die Prüfung und Entscheidung über einen Gewährleistungsanspruch obliegt dem Hersteller.

8. Ersatz eines mittelbaren oder unmittelbaren Schadens wird nicht gewährt.

9. Gewährleistungsansprüche werden nur dann berücksichtigt, wenn sie unverzüglich nach Feststellung des Mangels gegenüber der SI-Zweirad-Service GmbH erhoben werden.

10. Durch eine ausgeführte Gewährleistung wird die Gewährleistungsdauer weder erneuert noch verlängert. Die Geltendmachung von Gewährleistungsansprüchen nach Ablauf des Gewährleistungszeitraumes ist ausgeschlossen.

11. Andere als die vorstehend aufgeführten Abmachungen sind nur dann gültig, wenn sie vom Hersteller schriftlich bestätigt sind.

12. Sollte Ihr Gerät bei der Anlieferung Schaden genommen haben, vermerken Sie bitte alle Schäden auf dem Lieferschein. Lassen Sie die Schadensmeldung vom Lieferer (Markt, Spediteur) unterzeichnen und setzen Sie sich unverzüglich mit uns in Verbindung.

13. Sollten Sie mit dem von Ihnen erworbenen Gerätes ein technisches Problem haben, stehen Ihnen unsere Kundendienstmitarbeiter zur Verfügung:

(D)

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück

Telefon: 0 52 42 41 08 98 24
Telefax: 0 52 42/41 08 72
E-Mail: si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

(AT) (CH)

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück

Telefon: +49 52 42 41 08 98 24
Telefax: +49 52 42 41 08 72
E-Mail: si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

REX_Trainer_VX200_12.indd D-13 10.05.12 16:10

REX_Trainer_VX200_12.indd D-14 10.05.12 16:10

Mein Workout-Plan

Übung	Dauer (Sek.)	Wiederholung	Pause (Sek.)	Notiz

REX_Trainer_VX200_12.indd D-15 10.05.12 16:10

REX SPORT

REX VX-200
VIBRATIONPLATE

OPERATING INSTRUCTIONS

REX_Trainer_VX200_12.indd D-17 10.05.12 16:11

Table of contents

Preface **GB-19**
Identification of important notes **GB-19**
Important safety instructions **GB-20**
Exploded view **GB-22**
Parts list **GB-22**
Assembly **GB-23**

Workout instructions **GB-24**
Introduction GB-24
Warming up phase GB-24
Workout phase GB-24

Operation **GB-25**
Button functions GB-25
Workout programmes GB-25
Workout programmes P1 – P3 ..... GB-26

Care/Maintenance **GB-27**
Technical data **GB-27**
Disposal **GB-27**
Warranty **GB-29**
Workout plan **GB-31**

REX_Trainer_VX200_12.indd GB-18 10.05.12 16:11

Preface

Congratulations on your purchase of our fitness machine. You have purchased a really excellent product and will certainly enjoy using it.

To avoid injuring yourself or damaging the machine, please read the operating instructions carefully before using the machine for the first time. Keep the operating instructions in a safe place.

Kind regards,
Prophete GmbH u. Co. KG

Identification of important notes

Particularly important notes are identified in the operating instructions as follows:

DANGER

This warning alerts you to possible hazards to your health or life or that of other persons which may occur with the handling or operation of this machine.

WARNING

This note alerts you to possible hazards for your machine.

This information provides you with additional advice and tips.

REX_Trainer_VX200_12.indd GB-19 10.05.12 16:11

Important safety instructions

DANGER

Keep the operating instructions in a safe place. Make sure they are included in case you sell or pass the fitness machine on to someone else.

WARNING

It is important for you to read through the instructions completely before assembling and using the machine.

The safe and highly productive use can only be achieved if the machine is properly assembled, maintained and used correctly. It is your obligation to inform all users of this machine about the hazards and safety precautions before use.

The machine complies with DIN EN 957-1 as well as DIN EN 60335-2-32 and is suitable only for private home use and may not be used commercially or for therapeutic purposes.

Use the machine only in dry indoor rooms at room temperature. Protect it from moisture, dust/dirt and extreme temperature fluctuations.

Only set up the machine on a solid, level surface and use a protective cover for the floor/carpet. Remove all sharp-edged objects from the surroundings and leave a free space of at least 1.5 m around the machine.

Make sure to prevent liquids (including perspiration!) from leaking into the inside of the machine or in the fitness computer.

Use the machine only as specified! If you find defective components during the assembly or the inspection, or if you hear unusual noises during use, stop your training immediately. Do not use the machine until the problem has been remedied.

Before using the exercise machine, check to see if all screws and nuts have been securely fastened and tightened.

The safety level of the machine can only be maintained if it is regularly checked for damage and wear. Have professionals carry out repairs and use only original spare parts.

Keep the machine away from children and house pets. It is only suitable for adults.

The machine is not designed for use by persons with restricted physical, sensory or mental abilities or lack of experience and/or knowledge unless they are supervised by a person responsible for their safety or have received instructions on how to use the machine from such a person.

The approved maximum weight of the user may not exceed 100 kg.

Before you begin training, consult your doctor to determine whether training could represent a risk to your health. Your doctor's advice is imperative if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level. You should refrain from working out if you are pregnant.

Be aware of your bodys signals! Incorrect or excessive training can impair your health or even damage it. Stop if any of the following symptoms occur: pain, tightness of chest, irregular heartbeat, shortness of breath, feelings of lightheadedness, dizziness or nausea. If only one of these conditions occurs, consult your doctor before continuing your exercise programme.

Wear suitable clothing when working out! Do not wear loose clothing with which you could get caught in the machine or which could restrict or hinder your movements.

The machine should not be used by several people at once.

You should always keep your joints at a slight angle to prevent damaging your spine. Never lock your knees during your workout!

REX_Trainer_VX200_12.indd GB-20 10.05.12 16:11

DANGER

Keep the operating instructions in a safe place. Make sure they are included in case you sell or pass the fitness machine on to someone else.

WARNING

After minor or major surgery, you should not work out before the tissue has not grown together completely. For breast implant surgery, begin working out only after the connective tissue around the implant has become firm enough. Otherwise you risk damaging your tissue or displacing your implant.

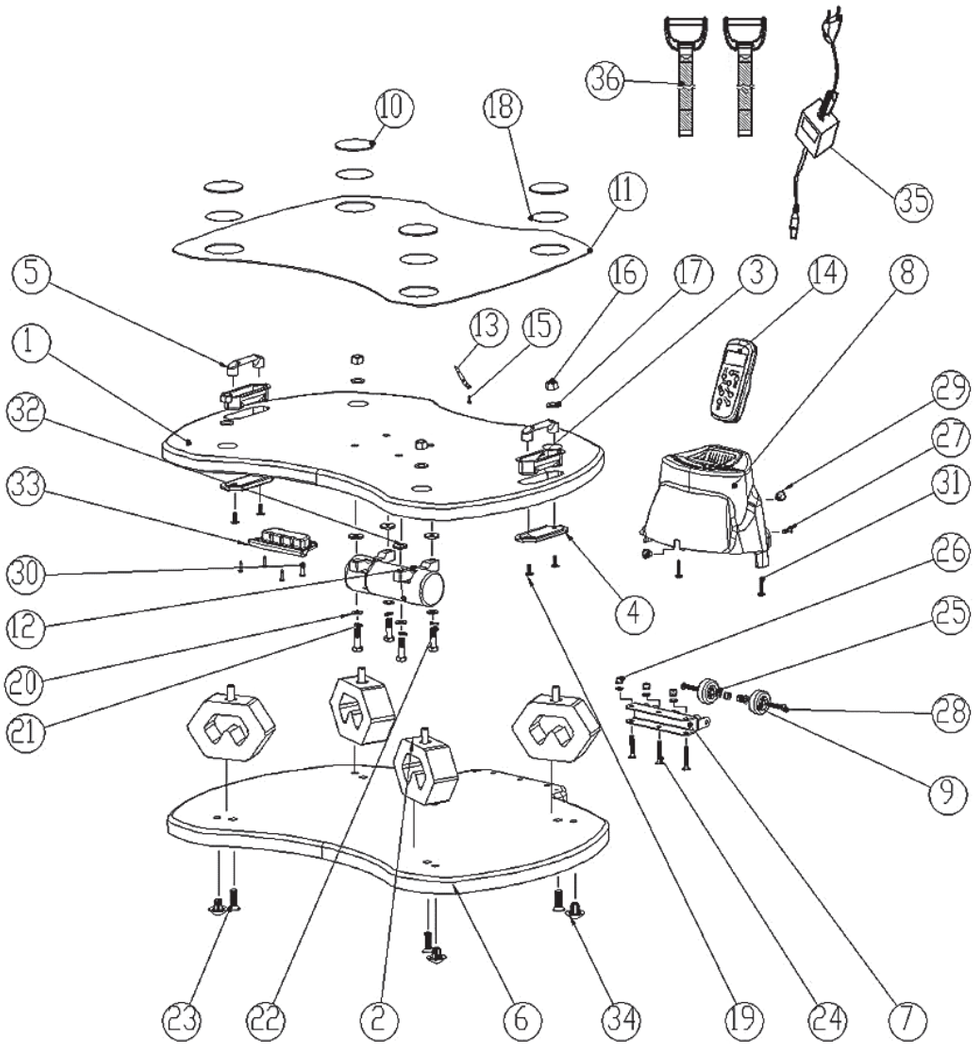
Use caution when lifting and moving the machine to, e.g., prevent injuries to your back. Always use lifting techniques if possible, or get someone to help you.

To operate, use only the supplied original mains adapter. The machine as well as the mains adapter is only intended for indoor operation. The power source to be used may only be a protected 220–240 V/50 Hz power outlet! Mortal danger!

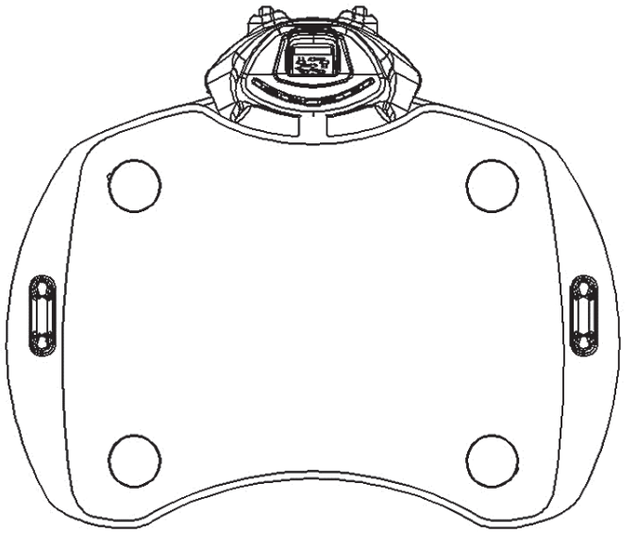
Disconnect the mains plug after your workout or when cleaning or maintaining your exercise machine.

REX_Trainer_VX200_12.indd GB-21 10.05.12 16:11

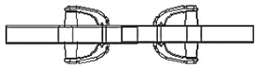
Exploded view



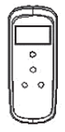
Parts list



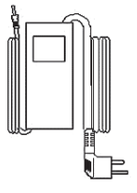
Vibration plate



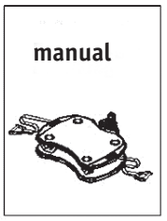
straps



remote



power supply



REX_Trainer_VX200_12.indd GB-22 10.05.12 16:11

No.	Name	Size	Quantity
1	Vibration plate		1
2	Vibration damping buffer		4
3	Hand strap cover		2
4	Hand strap brace		2
5	Eyelet for hand strap		2
6	Base plate		1
7	Rail		1
8	Receiver/Display		1
9	Transport roll		2
10	Aluminium cover		4
11	Damping mat		1
12	Motor		1
13	Cable clip		1
14	Remote control		1
15	Self-locking screw	3,5 x 15	1
16	Screw	M10	4
17	Washer	M10	4
18	Sticker		4
19	Screw	M6 x 10	4
20	Washer	M8	4
21	Spacer disc	M8	4
22	Screw	M8 x 30	4
23	Screw	M10 x 35	4
24	Screw	M6 x 35	3
25	Spacer disc	M6	5
26	Washer	M6	5
27	Screw	M5 x 10	1
28	Screw	M6 x 30	2
29	Socket for mains plug		1
30	Self-locking screw	3,5 x 15	4
31	Self-locking screw	3,8 x 30	1
32	Motor damper		4
33	Transport handle		1
34	Rubber dampers		4
35	Mains adapter		1
36	Holding strap		2
37	Controller		1
38	Connecting cable 1		1
39	Cable connection		1
40	Connecting cable 2		1

Assembly

WARNING

Make sure your workout area is not slippery and that you have enough room around the equipment. We recommend a radius of at least 1.5 metres. Also, remove all sharp-edged objects nearby.

The vibrating plate is largely pre-assembled.

1. Attach the holding straps (36).
2. Establish the power supply using the mains adapter (35) and the socket (29) at the rear of the machine.
3. Insert both batteries (type AAA, 1.5 V) into the remote control.

The machine is ready to operate.

REX_Trainer_VX200_12.indd GB-23 10.05.12 16:11

Workout instructions

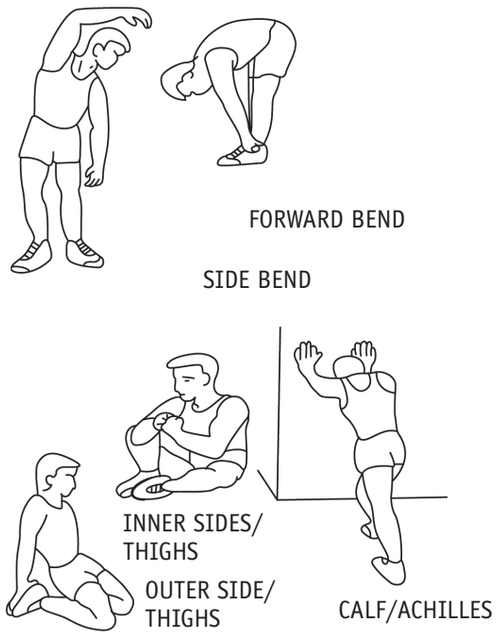
INTRODUCTION

Because vibrations have different varying effects, it depends on your training objective when you can put together your individual workout programme. Beginners should start with light exercises that are not too complicated. Similar to learning any new type of sports, and following conventional weight training, please observe the following 3 steps:

1. Start easy, increase intensity slowly
2. Do the easy exercises first, then gradually add more complexity
3. Study and intensify what you know, try out new things later

Warming up exercises

This phase contributes to improved circulation in your body and correct muscle function. It also decreases the risk of cramps and muscle injury. It is therefore recommended to start with a few stretching exercises (see figure) before every workout session. Each exercise should last approx. 30 seconds. Avoid sudden movements and do not strain your muscles. Stop the stretching exercise as soon as it hurts.



Workout exercises

The vibrating plate lets you cover the following workout areas:

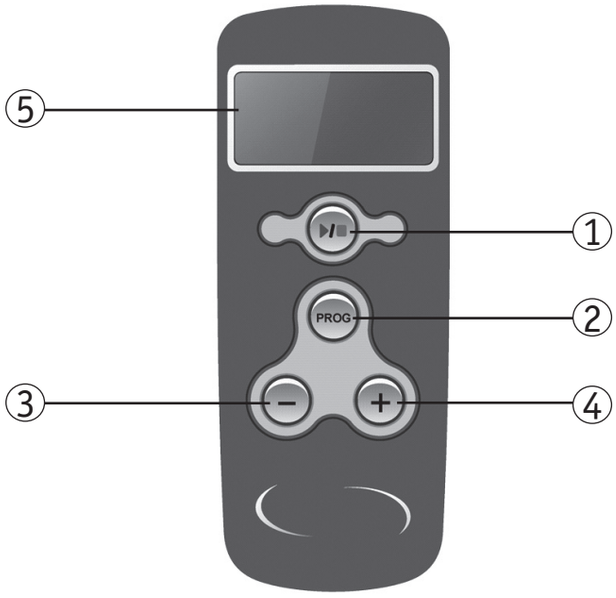
1. Strengthening/Muscle development (K 1–12)
2. Stretching (D 1–4)
3. Massage (M 1–8)
(see workout poster)

Beginners should start with no more than 1–2 exercise units a week. Experienced users can increase their workout up to 3x a week. The workout time should not exceed 15 minutes. With time you will be able to develop your own personal workout plan. Simply try and see which exercises you like so that you can put them together for your workout plan. The variety of possible uses of the vibrating plate provides you with a companion that will optimally support you at any time in the athletic as well as the preventive sector.

REX_Trainer_VX200_12.indd GB-24 10.05.12 16:11

Operation

BUTTON FUNCTIONS



1. START/STOP:
Start and stop your training with this button.

2. PROGRAMME:
Use this button to select the manual programme or the pre-programmed programmes.

3. MINUS:
This button lets you reduce the Hz number in manual mode.

4. PLUS:
This button lets you increase the Hz number in manual mode.

5. DISPLAY:
The individual workout programmes and the respective Hz number are shown in the display. If no operation is carried out, the display will switch off after approx. 1.5 minutes to spare the batteries.

WORKOUT PROGRAMMES

The vibrating plate has three pre-programmed programmes and one manual programme.

Manual
After selecting the manual mode (0) with the programme button (2), training begins after pressing the Start/Stop button. The vibrating plate begins the workout at 35 Hz. The workout time is counted up on the display. If you do not end your workout with the Start/Stop button, the machine will shut off automatically after 3 minutes. The respective Hertz number can be regulated individually using the plus and minus buttons (3, 4). The frequencies can be set in the following gradations: 35 Hz – 40 Hz – 45 Hz and 50 Hz. The respective Hertz number is shown briefly in the display of the remote control.

REX_Trainer_VX200_12.indd GB-25 10.05.12 16:11

Programmes P1 – P3

	Minute	HZ	Duration (sec.)	Pause in (sec.)
P1	1	35	30	30
	2	35	30	30
	3	40	30	30
	4	40	30	30
	5	45	30	30
	6	45	30	30
	7	50	30	30
	8	50	30	

	Minute	HZ	Duration (sec.)	Pause in (sec.)
P2	1	50	30	30
	2	50	30	30
	3	45	30	30
	4	45	30	30
	5	40	30	30
	6	40	30	30
	7	35	30	30
	8	35	30	

	Minute	HZ	Duration (sec.)	Pause in (sec.)
P3		35 (5 sec.)		
		40 (5 sec.)		
	1	45 (5 sec.)	60	60
		50 (5 sec.)		
		3 x repetition		
		35 (5 sec.)		
		40 (5 sec.)		
	2	45 (5 sec.)	60	60
		50 (5 sec.)		
		3 x repetition		
		35 (5 sec.)		
		40 (5 sec.)		
	3	45 (5 sec.)	60	240
		50 (5 sec.)		
		3 x repetition		
		35 (5 sec.)		
		40 (5 sec.)		
	4	45 (5 sec.)	60	60
		50 (5 sec.)		
		3 x repetition		
		35 (5 sec.)		
		40 (5 sec.)		
	5	45 (5 sec.)	60	60
		50 (5 sec.)		
		3 x repetition		
		35 (5 sec.)		
		40 (5 sec.)		
	6	45 (5 sec.)	60	
		50 (5 sec.)		
		3 x repetition		

REX_Trainer_VX200_12.indd GB-26 10.05.12 16:11

Care/Maintenance

We recommend checking all machine parts that could loosen (screws, nuts, etc.) regularly every 2 to 4 weeks, depending on the frequency of use. Use a soft, perhaps slightly moistened cloth to clean. Do not use aggressive cleaning agents.

Keep liquids of any type away from the computer and the machine interior, as the liquids could cause considerable functional impairments.

Technical data

Dimensions:	approx. 60 cm (L) x 57 cm (B) x 15 cm (H)	Max. Weight load:	100 kg
Weight:	approx. 17 kg	Batteries:	type AA 1,5V (2 pcs.)
Classification:	HB		

Disposal

Disposing of the fitness machine (without battery)

At the end of its useful life, the fitness machine may not be disposed of in normal household rubbish. Instead, it must be deposited at a collection point for the recycling of electrical and electronic devices. The battery must be removed from the fitness machine beforehand and disposed of separately (see the chapter “Disposing of the battery”).

Disposing of the battery

Batteries do not belong in the household rubbish. As the consumer, you are legally obliged to return spent batteries and rechargeable batteries. Dispose of the batteries at a public collection point.

Packaging recycling

The packaging material is partially re-useable. Dispose of the packaging in an environmentally friendly manner and add it to the recyclable waste. Dispose of the packaging at a public collection point. Enquire of your city/municipal administration for your nearest available disposal point.

REX_Trainer_VX200_12.indd GB-27 10.05.12 16:11

CE Declaration of Conformity

prophete keep moving

Index-01

Company: Prophete GmbH u. Co.KG
Adress: Lindenstr. 50
33378 Rheda-Wiedenbrück

Brand: Rex

Designation: Vibrationplate

Model: VX-200

For the designated product we hereby confirm that it complies with the requirements of the following European directives.

2004/108/EC EMC Directive

Directive of the European Parliament and of the Council dated 15.12.2004

2006/95/EC Low Voltage Directive

Directive of the European Parliament and of the Council dated 12.12.2006

The product conforms to the directives as is proven by full compliance with the listed harmonized and non-harmonized standards:

EN 55014	Electromagnetic compatibility, requirements
EN 60335	Safety of electrical devices for household use
EN 61000-6-1	Electromagnetic compatibility, generic standard
EN 61000-6-3	Electromagnetic compatibility, generic standard
EN 61000-6-6	Electromagnetic compatibility, generic standard

Andre Fuchs
Technical Management
Prophete GmbH & Co. KG

Torsten Wynarski
Conformance Officer
Prophete GmbH & Co. KG

Place of issue, Rheda-Wiedenbrück, dated 03.04.2012

This declaration certifies the conformance to the stated directives, but does not guarantee any attributes in the meaning of the product liability act.

REX_Trainer_VX200_12.indd GB-28 10.05.12 16:11

Warranty

1. You may only assert warranty claims within a period of max. 2 years as of the purchase date. Our warranty is limited to the elimination of material and fabrication defects, or the replacement of the machine. Realisation occurs according to our choice through repair to the machine. Our warranty is free of charge.

   The malfunction and its causes are always examined by our customer service and includes:

   - Spare parts delivery for the repair work within the scope of the warranty
   - Repair or replacement of the defective component

(Replaced spare parts will be passed to our possession.)

2. For eligible warranty claims, the costs for shipping and the costs for disassembly and installation will be charged at our expense. Warranty claims must be verified by submitting the purchase receipt.

3. The buyer agrees to use the purchased machine for no other purpose than as designated in the operating instructions.

4. The warranty expires if the machine is modified by third parties, or changed by installing outside parts, or defects that occurred in initial conjunction with the change. Further, the warranty claim also expires if the regulations regarding the management of the machine were not observed.

5. Not included in the warranty:

   - Expendable items not associated with repair work on recognised malfunctions.
   - All maintenance work or other work that developed due to wear, accident or operating conditions as well as use with disregard to the manufacturers' specifications.
   - All events, such as noise development, vibrations, wear, etc. that do not affect the machine qualities.
   - Damage caused by:
     – installing parts by third parties or the efforts of the user to remedy the damage himself.
     – not using original spare parts
     – damage caused by lack of care, unsuitable care products, etc.
   - Components subject to wear or use (except clear material or manufacturer defects), such as: – Bearings – Lamps – Stickers – Belts – Batteries, etc.
   - Costs for maintenance, inspection and cleaning work.

6. Warranty claims only authorize the customer to demand the elimination of the defect. Claims for return or reduction of the purchase price only apply after subsequent improvement fails.

7. The examination and decision about a warranty claim is incumbent upon the manufacturer.

8. The replacement of direct or indirect damage will not be granted.

9. Warranty claims will only be considered if lodged with SI-Zweirad-Service-GmbH directly after finding the defect.

10. An executed warranty will neither renew nor extend the period of warranty. Asserting warranty claims after the period of warranty has expired is precluded.

11. Arrangements other than the above-mentioned only then apply if they are confirmed by the manufacturer in writing.

12. If your machine sustained damage during the delivery, please record all damage on the delivery note. Have the supplier (market, carrier) sign the damage report and then contact us immediately.

13. Should you have a technical problem with the machine you have acquired, our customer service staff are available:

(D)

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück
Germany

Phone: 0 52 42 41 08 98 24
Fax: 0 52 42/41 08 72
E-Mail: si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

(AT) (CH)

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück
Germany

Phone: +49 52 42 41 08 98 24
Fax: +49 52 42 41 08 72
E-Mail: si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

REX_Trainer_VX200_12.indd GB-29 10.05.12 16:11

REX_Trainer_VX200_12.indd GB-30 10.05.12 16:11

My Workout plan

Exercise	Duration (sec.)	Repetition	Pause (sec.)	Notes

REX_Trainer_VX200_12.indd GB-31 10.05.12 16:11

REX VX-200

PLAQUE VIBRANTE

MANUEL DE L'UTILISATEUR

Sommaire

Avant-propos **F-35**
Identification des remarques importantes **F-35**
Consignes de sécurité importantes **F-36**
Vue éclatée **F-38**
Nomenclature des pièces **F-38**
Montage **F-39**

Guide d'entraînement **F-40**
Introduction F-40
Phase d'échauffement F-40
Phase d'entraînement F-40

Utilisation **F-41**
Fonctions des touches F-41
Programmes d'entraînement F-41
Programmes d'entraînement P1 – P3 ..... F-42

Entretien/Maintenance **F-43**
Caractéristiques techniques **F-43**
Élimination **F-43**
Garantie **F-45**
Programme d'entraînement **F-47**

REX_Trainer_VX200_12.indd F-34 10.05.12 16:11

Avant-propos

Nous vous félicitons d'avoir acheté notre appareil de remise en forme. Vous avez fait l'acquisition d'un produit qui est vraiment d'excellente qualité et qui vous apportera certainement beaucoup de satisfactions.

Avant la première utilisation, veuillez lire impérativement le manuel de l'utilisateur avec attention afin d'éviter tout dommage sur l'appareil ou toute blessure. Conservez soigneusement le manuel de l'utilisateur.

Cordialement
Prophete GmbH u. Co. KG

Identification des remarques importantes

Dans le manuel de l'utilisateur, les remarques particulièrement importantes sont identifiées comme suit :

DANGER

Ce symbole attire votre attention sur des dangers possibles qui pourraient menacer votre santé, votre vie ou celle d'autres personnes dans le cadre de l'utilisation de l'appareil.

ATTENTION

Ce symbole attire votre attention sur des dangers possibles menaçant votre appareil.

Ce symbole d'information vous indique des conseils et des astuces supplémentaires.

REX_Trainer_VX200_12.indd F-35 10.05.12 16:11

Consignes de sécurité importantes

Conservez soigneusement le manuel de l'utilisateur. Donnez-le également à l'acheteur en cas de vente ou de cession de l'appareil de remise en forme.

Il est important que vous lisiez entièrement le manuel de l'utilisateur avant d'assembler l'appareil et de l'utiliser.

Une utilisation sûre et performante ne peut être obtenue que si l'appareil est assemblé, entretenu et utilisé de manière conforme. Tous les utilisateurs de cet appareil ont l'obligation de s'informer avant l'utilisation des dangers existants et des mesures de précaution.

L'appareil satisfait aux spécifications de la norme DIN EN 957-1 aussi bien que DIN EN 60335-2-32; il est exclusivement destiné à un usage domestique et non à une utilisation commerciale ou thérapeutique.

Utilisez l'appareil uniquement dans des locaux secs et à température ambiante. Protégez-le de l'humidité, de la poussière/saleté et des variations extrêmes de température.

Placez l'appareil sur une surface stable et plane ; utilisez une protection pour le sol ou la moquette. Éloignez tous les objets contondants des alentours de l'appareil ; conservez un espace libre d'au moins 1,5 m tout autour de l'appareil.

Assurez-vous qu'aucun liquide (sueur compris !) ne peut pénétrer à l'intérieur de l'appareil ou dans la console d'entraînement.

Utilisez l'appareil uniquement de la manière prescrite ! Si, pendant le montage ou lors du contrôle, vous découvrez des pièces défectueuses, ou bien si vous percevez des bruits inhabituels pendant l'utilisation, stoppez immédiatement votre entraînement. Ne pas utiliser l'appareil tant que le problème n'est pas résolu.

Avant l'utilisation de votre vélo elliptique, contrôlez que toutes les vis et tous les écrous sont correctement vissés et bien serrés.

Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu que s'il bénéficie de contrôles réguliers concernant l'absence de dommage et l'existence d'usure. Faites exécuter les réparations par un personnel qualifié et n'utilisez que des pièces détachées originales.

Tenir les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil. Cet appareil est exclusivement destiné aux adultes.

L'appareil n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes présentant une diminution de leurs capacités physiques, sensorielles ou mentales, ni par des personnes manquant d'expérience ou de connaissances, sauf si elles sont placées sous la surveillance d'une personne responsable de leur sécurité ou qu'elles ont reçu des instructions leur indiquant comment utiliser l'appareil.

Le poids maximum admissible de l'utilisateur ne doit pas dépasser 100 kg.

Avant d'entamer votre entraînement, consultez un médecin pour déterminer si l'entraînement pourrait constituer un risque pour votre santé. Le conseil d'un médecin est incontournable si vous devez prendre des médicaments qui exercent une influence sur la fréquence cardiaque, la pression sanguine ou le taux de cholestérol. Renoncez à l'entraînement si vous êtes enceinte.

Tenez compte des signaux qu'envoie votre corps ! Un entraînement incorrect ou excessif peut affecter votre santé, voire lui nuire. Cessez les exercices dès que vous percevez les symptômes suivants : douleur, tension dans la poitrine, battements cardiaques irréguliers, essoufflement, sentiment d'étourdissement, vertige ou nausée. Si jamais un seul de ces symptomes devait se manifester, consultez votre médecin avant de poursuivre votre programme d'entraînement.

Portez des vêtements adaptés à votre entraînement ! Évitez de porter des vêtements trop larges qui pourraient rester accrochés à l'appareil ou qui pourraient gêner ou empêcher vos mouvements.

L'appareil ne doit pas être utilisé simultanément par plusieurs personnes.

Toutes les articulations doivent être légèrement pliées afin de ne pas entraîner de lésions sur la colonne vertébrale. Ne vous entraînez jamais avec les genoux tendus !

REX_Trainer_VX200_12.indd F-36 10.05.12 16:11

DANGER

Conservez soigneusement le manuel de l'utilisateur. Donnez-le également à l'acheteur en cas de vente ou de cession de l'appareil de remise en forme.

ATTENTION

Après une intervention chirurgicale, ambulatoire ou stationnaire, vous ne devez reprendre l'entraînement que lorsque la cicatrisation des tissus est bien avancée. En cas d'augmentation mammaire, l'entraînement ne doit être repris que lorsque le tissu conjonctif entourant l'implant est suffisamment raffermi. Sinon, vous risquez des lésions tissulaires ou le déplacement des implants.

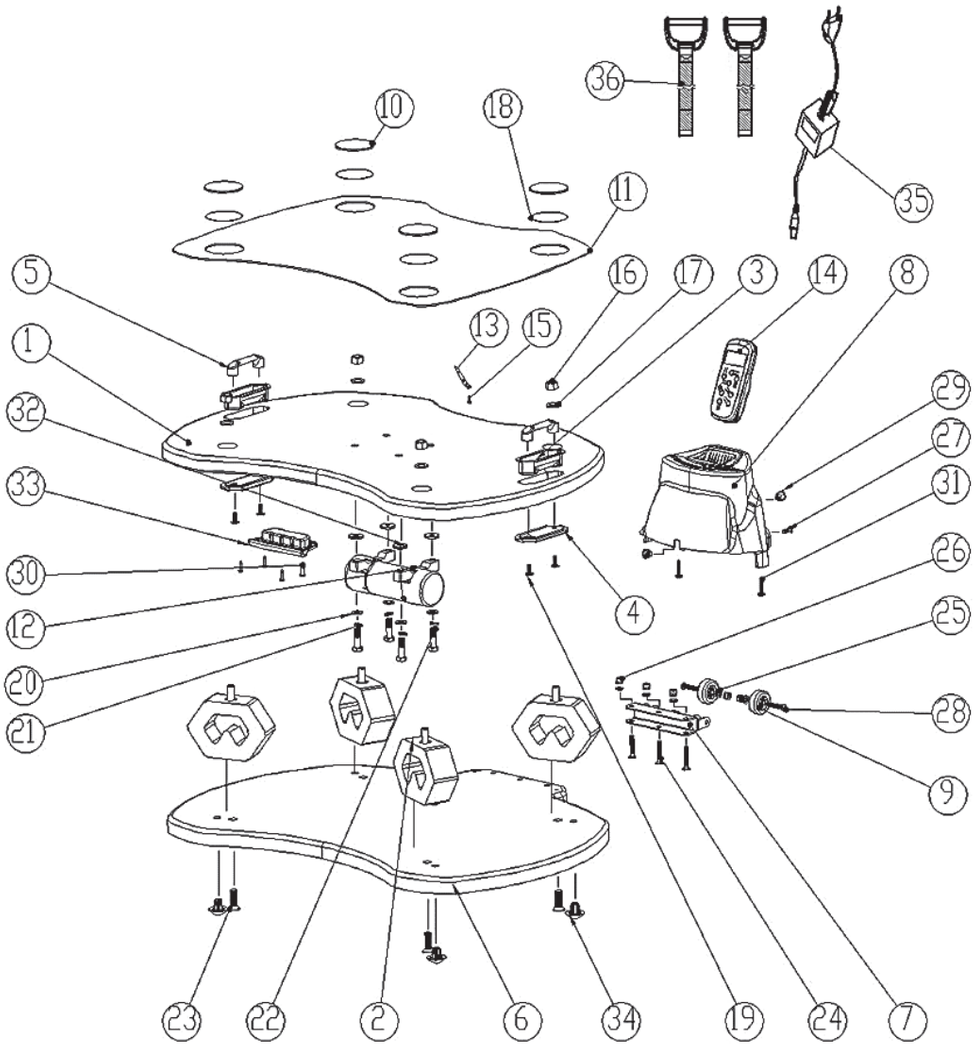
Soyez prudents lorsque vous soulevez et que vous déplacez l'appareil afin d'éviter toute lésion dorsale. Si possible, utilisez toujours des techniques de levage ou demandez de l'aide.

N'utilisez que le bloc-réseau original fourni pour faire fonctionner votre appareil. L'appareil, ainsi que le bloc-réseau, est conçu uniquement pour un usage en intérieur. N'utilisez qu'une prise sécurisée 220–240 V/50 Hz en guise de source électrique ! Danger de mort !

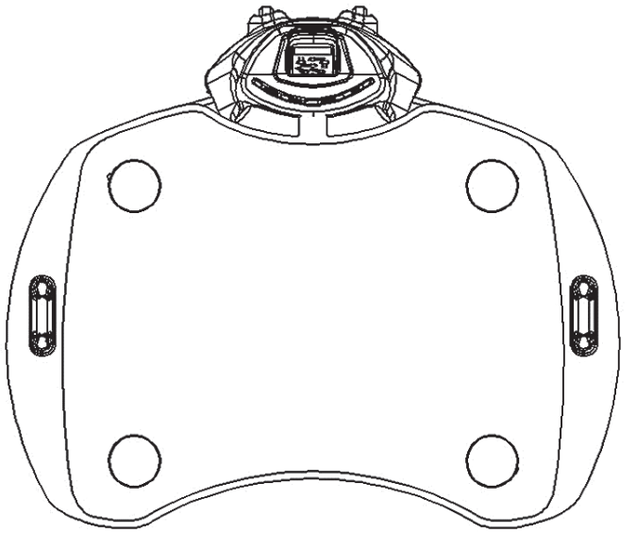
Débranchez le connecteur d'alimentation électrique après l'effort, pour le nettoyage ou l'entretien de l'appareil d'entraînement.

REX_Trainer_VX200_12.indd F-37 10.05.12 16:11

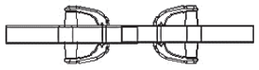
Vue éclatée



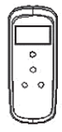
Nomenclature des pièces



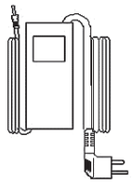
Plaque vibrante



sangles



éloigné



l'alimentation

REX_Trainer_VX200_12.indd F-38 10.05.12 16:11

N°	Nom	Taille	Quantité
1	Plate-forme vibrante		1
2	Amortisseur de vibrations		4
3	Gaine de poignée		2
4	Contrebutée de poignée		2
5	Œillet pour poignée		2
6	Plaque de sol		1
7	Rail		1
8	Récepteur/Affichage		1
9	Roulette de transport		2
10	Couvercle Aluminium		4
11	Tapis amortisseur		1
12	Moteur		1
13	Serre-câbles		1
14	Télécommande		1
15	Vis autobloquante	3,5 x 15	1
16	Vis	M10	4
17	Rondelle d'appui	M10	4
18	Autocollant		4
19	Vis	M6 x 10	4
20	Rondelle d'appui	M8	4
21	Rondelle d'écartement	M8	4
22	Vis	M8 x 30	4
23	Vis	M10 x 35	4
24	Vis	M6 x 35	3
25	Rondelle d'écartement	M6	5
26	Rondelle d'appui	M6	5
27	Vis	M5 x 10	1
28	Vis	M6 x 30	2
29	Prise pour connecteur réseau		1
30	Vis autobloquante	3,5 x 15	4
31	Vis autobloquante	3,8 x 30	1
32	Amortisseur de moteur		4
33	Poignée de transport		1
34	Amortisseur caoutchouc		4
35	Bloc-réseau		1
36	Poignée de maintien		2
37	Contrôleur		1
38	Câble de connexion 1		1
39	Connexion		1
40	Câble de connexion 2		1

Montage

ATTENTION

Veillez à ce que la surface d'entraînement ne soit pas glissante et présente un espace suffisant pour l'appareil. Nous recommandons un rayon d'au moins 1,5 mètre. Éloignez en outre tous les objets à proximité présentant des arêtes vives.

La plate-forme vibrante est presque entièrement préassemblée.

1. Mettez en place la poignée de maintien (36).
2. Établissez la connexion électrique via le bloc-réseau (35) et la prise (29) située à l'arrière de l'appareil.
3. Placez les deux piles (type AAA 1,5 V) dans la télécommande.

L'appareil est alors prêt à l'emploi.

REX_Trainer_VX200_12.indd F-39 10.05.12 16:11

Guide d'entraînement

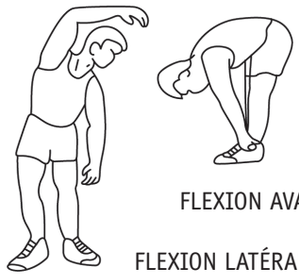
INTRODUCTION

Comme les vibrations agissent de différentes manière, votre objectif d'entraînement déterminera la manière dont vous élaborerez votre programme d'entraînement individuel. Les débutants devront commencer par des exercices faciles et simples. À l'image de l'apprentissage d'un nouveau sport, et en se basant sur l'entraînement musculaire conventionnel, il convient de respecter les 3 étapes suivantes :

1. Démarrer doucement et augmenter lentement l'intensité
2. Commencer par des exercices faciles et ajouter au fur et à mesure des éléments plus complexes
3. Exercer et approfondir les éléments connus avant d'essayer quelque chose de nouveau

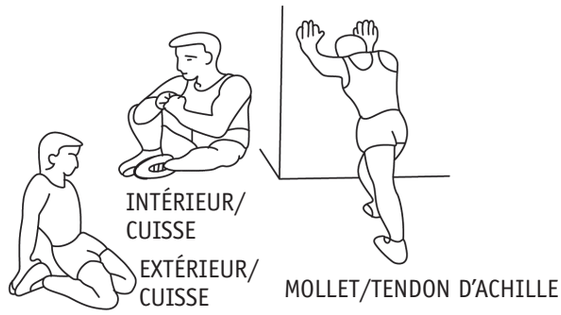
Exercises d'échauffement

Cette phase entraîne une bonne irrigation sanguine de tout le corps et facilite le fonctionnement correct des muscles. De même, elle réduit le risque de crampes et de lésions musculaires. Il est de ce fait recommandé d'effectuer quelques exercices d'étirement (cf. ill.) avant chaque entraînement. Chaque exercice doit durer env. 30 secondes. Évitez ici les mouvements brusques et ne sollicitez pas les muscles. Cessez l'étirement dès que la douleur se manifeste



FLEXION AVANT DU BUSTE

FLEXION LATÉRALE DU BUSTE



Exercices d'entraînement

La plate-forme vibrante vous permet de couvrir les domaines d'entraînement suivants :

1. Musculation (K 1–12)
2. Étirement (D 1–4)
3. Massage (M 1–8)

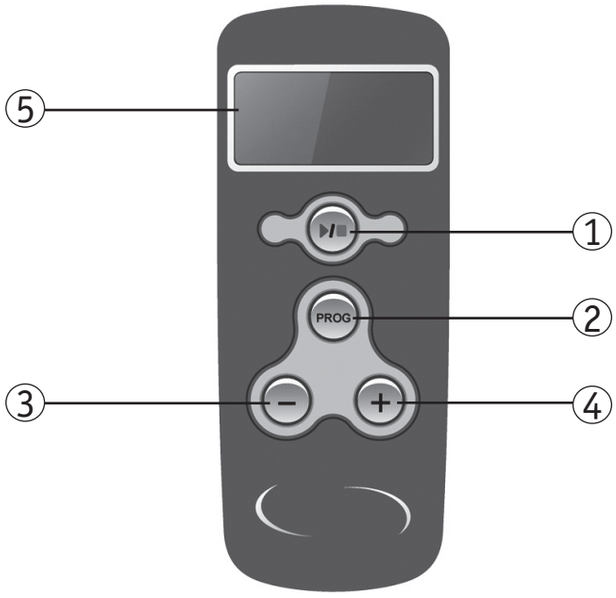
(cf. poster d'entraînement)

Les débutants doivent commencer avec 1 à 2 modules maximum d'exercices par semaine. Les pratiquants confirmés peuvent augmenter la fréquence d'entraînement jusqu'à 3 fois par semaine. La durée de l'entraînement ne doit pas dépasser 15 minutes. Avec le temps, vous serez en mesure de développer votre programme d'entraînement individuel. Essayez simplement les exercices pour déterminer ceux qui vous plaisent et élaborez ensuite votre propre programme d'entraînement. Grâce à sa multitude d'applications possibles, la plate-forme vibrante constitue un compagnon précieux qui vous assistera en permanence de manière optimale tant en matière de sport que de prévention.

REX_Trainer_VX200_12.indd F-40 10.05.12 16:11

Utilisation

FONCTIONS DES TOUCHES



1. START/STOP:
Cette touche vous permet de démarrer ou de terminer un entraînement.

2. PROGRAMM (programme) :
Cette touche vous permet de sélectionner le programme manuel ou les programmes pré-enregistrés.

3. MINUS (moins) :
Cette touche vous permet de réduire la fréquence des vibrations en mode manuel.

4. PLUS (Plus) :
Cette touche vous permet d'augmenter la fréquence des vibrations en mode manuel.

5. DISPLAY (écran) :
L'écran affiche les différents programmes d'entraînement, ainsi que la fréquence des vibrations (en hertz). En l'absence de commande, l'écran s'éteint au bout d'env. 1,5 minutes pour économiser les piles.

PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT

La plate-forme vibrante dispose de 3 programmes pré-enregistrés, ainsi que d'un programme manuel.

Manuel
Une fois le mode MANUEL sélectionné (0) avec l'aide de la touche de programmes (2), l'entraînement peut démarrer en actionnant la touche Start/Stop. La plate-forme vibrante démarre l'entraînement avec une fréquence de 35 Hz. La durée de l'entraînement est affichée à l'écran (comptage vers le haut). Si vous n'arrêtez pas l'entraînement avec la touche Start-/Stop, l'appareil s'arrêtera automatiquement au bout de 3 minutes. La fréquence individuelle en hertz (Hz) peut être définie au moyen des touches Plus (plus) et Minus (moins) (3, 4). Les fréquences peuvent être définies selon les paliers suivants : 35 Hz – 40 Hz – 45 Hz et 50 Hz. La fréquence sélectionnée sera alors affichée brièvement sur l'écran de la télécommande.

REX_Trainer_VX200_12.indd F-41 10.05.12 16:11

Programmes P1 – P3

	Minute	HZ	Durée (sec.)	Pause (sec.)
P1	1	35	30	30
	2	35	30	30
	3	40	30	30
	4	40	30	30
	5	45	30	30
	6	45	30	30
	7	50	30	30
	8	50	30	

	Minute	HZ	Durée (sec.)	Pause (sec.)
P2	1	50	30	30
	2	50	30	30
	3	45	30	30
	4	45	30	30
	5	40	30	30
	6	40	30	30
	7	35	30	30
	8	35	30	

	Minute	HZ	Durée (sec.)	Pause (sec.)
P3		35 (5 sec.)		
		40 (5 sec.)		
	1	45 (5 sec.)	60	60
		50 (5 sec.)		
		3 x répétition		
		35 (5 sec.)		
		40 (5 sec.)		
	2	45 (5 sec.)	60	60
		50 (5 sec.)		
		3 x répétition		
		35 (5 sec.)		
		40 (5 sec.)		
	3	45 (5 sec.)	60	240
		50 (5 sec.)		
		3 x répétition		
		35 (5 sec.)		
		40 (5 sec.)		
	4	45 (5 sec.)	60	60
		50 (5 sec.)		
		3 x répétition		
		35 (5 sec.)		
		40 (5 sec.)		
	5	45 (5 sec.)	60	60
		50 (5 sec.)		
		3 x répétition		
		35 (5 sec.)		
		40 (5 sec.)		
	6	45 (5 sec.)	60	
		50 (5 sec.)		
		3 x répétition		

REX_Trainer_VX200_12.indd F-42 10.05.12 16:11

Entretien/Maintenance

Nous recommandons de contrôler régulièrement, soit toutes les 2 à 4 semaines environ ou bien en fonction de la fréquence d'utilisation, tous les éléments de l'appareil qui présentent un risque de desserrage (vis, écrous et simil.). Pour le nettoyage et l'entretien, utilisez un chiffon doux, éventuellement légèrement humide. N'utilisez en aucun cas de produits nettoyants agressifs. Veillez à ce qu'aucun liquide n'entre en contact avec la console d'entraînement et l'intérieur de l'appareil, car ces derniers pourraient entraîner des dysfonctionnement importants.

Caractéristiques techniques

Dimensions :	60 cm (L) x 57 cm (B) x 15 cm (H) env.	Charge max. :	100 kg
Poids :	17 kg env.	Batteries :	Typ AAA, 1,5V (2 pièce)
Classe :	HB		

Élimination

Éliminer l'appareil de remise en forme (sans piles)

En fin de vie, l'appareil de remise en forme ne doit pas être éliminé avec les déchets domestiques normaux. Il doit au contraire être ramené à un point de collecte dédié au recyclage des appareils électriques et électroniques. Les piles doivent être d'abord retirées de l'appareil de remise en forme et éliminées de manière séparée (cf. chapitre « Éliminer les piles »).

Éliminer les piles

Les piles ne doivent pas être jetées avec les ordures ménagères. Le consommateur est tenu par la loi de retourner les piles et accumulateurs usagés. L'élimination doit se faire à un point de collecte public.

Recyclage de l'emballage

Le matériel d'emballage est en partie recyclable. Éliminez l'emballage de manière écocompatible et ramenez-le à un point de collecte de déchets. L'élimination doit se faire à un point de collecte public. Demandez à votre commune/administration communale où se trouve le point de collecte compétent.

REX_Trainer_VX200_12.indd F-43 10.05.12 16:11

Déclaration de conformité CE

prophete keep moving

Index-01

Société : **Prophete GmbH u. Co.KG**
Adresse : **Lindenstr. 50**
33378 Rheda-Wiedenbrück

Marque : **Rex**

Désignation : **plaque vibrante**

Modèle : **VX-200**

Nous déclarons que le produit désigné satisfait aux exigences desnormes européennes suivantes :

2004/108/EG Directive européenne CEM

Directive du Parlement et du Conseil européens du 15.12.2004

2006/95/EG Directive européenne sur les basses tensions

Directive du Parlement et du Conseil européens du 12.12.2006

La conformité du produit avec les directives a été démontrée par le respect plein et entier des normes harmonisées et non harmonisées suivantes :

EN 55014	Compatibilité électromagnétique, Exigences
EN 60335	Sécurité des appareils électriques destinés à un usage domestique
EN 61000-6-1	Compatibilité électromagnétique, Norme générique
EN 61000-6-3	Compatibilité électromagnétique, Norme générique
EN 61000-6-6	Compatibilité électromagnétique, Norme générique

André Fuchs
Direction technique
Prophete GmbH & Co. KG

Torsten Wynarski
Responsable Conformité CE
Prophete GmbH & Co. KG

Établi à Rheda-Wiedenbrück, le 03.04.2012

Cette déclaration certifie la conformité avec les directives européennes citées ci-dessus mais n'apporte aucune garantie dans le sens de la législation allemande sur la responsabilité vis-à-vis du produit.

REX_Trainer_VX200_12.indd F-44 10.05.12 16:11

Garantie

1. Vous ne pouvez présenter vos droits à prestations de garantie que pendant un délai de 2 ans maximum, à compter de la date de l'achat. Nos prestations de garantie se limitent à l'élimination des vices de matériau et de fabrication ou au remplacement de l'appareil. Nous nous acquitterons de nos engagements de garantie – à notre choix – par la remise en état de l'appareil. Notre garantie est gratuite pour vous.

   L'analyse de la défaillance et des causes sera toujours faite par notre service après-vente et englobe :

   - Les livraisons de pièces de rechange pour les travaux de réparation effectuées dans le cadre de la garantie
   - La réparation ou le remplacement de la pièce défectueuse

(Les pièces remplacées redeviennent notre propriété.)

2. En cas de prétentions justifiées à la garantie, les coûts d'expédition et les coûts de démontage et de montage sont à notre charge. Les prétentions à prestations de garantie doivent être démontrées par présentation du justificatif d'achat.

3. L'acheteur s'engage à ne pas affecter le véhicule acheté à un usage autre que celui qui est prévu dans le manuel de l'utilisateur.

4. La garantie est annulée si l'appareil a été modifié par des tiers ou par le montage de pièces de fournisseurs tiers, ou bien si les défauts survenus présentent un lien de cause à effet avec cette modification. Le droit à prestations de garantie est également annulé en cas de non-respect des prescriptions relatives à l'utilisation de l'appareil.

5. Sont exclus de la garantie :

   - Les consommables non liés à des travaux de réparation suite à des défaillances reconnues.
   - Toutes opérations de maintenance ou autre travaux résultant de l'usure, d'un accident ou de conditions d'utilisation ou d'une conduite ne respectant pas les prescriptions du fabricant.
   - Tous les phénomènes tels que bruits, vibrations, usure, etc. qui ne gênent pas les caractéristiques fondamentales de l'appareil.
   - Les dégâts imputables :
     – au montage de pièces provenant de fournisseurs tiers ou aux tentatives de l'utilisateur de réparer lui-même les dégâts.
     – à la non-utilisation de pièces détachées d'origine.
     – aux dommages provoqués par le défaut d'entretien, l'utilisation de produits d'entretien inappropriés, etc.
   - Les pièces soumises à l'usure, l'abrasion ou à la consommation (sauf les vices de matériau ou de fabrication indiscutables), p. ex. : – Palier – Moyen d'éclairage – Autocollant – Courroie – Piles, etc.
   - Les coûts relevant des opérations de maintenance, de vérification et de nettoyage.

6. Le droit à prestations de garantie autorise uniquement le client à réclamer l'élimination du défaut. Les droits à rendre la marchandise ou à la réduction du prix d'achat vaudront seulement après l'échec des tentatives de réparation.

7. La vérification et la décision concernant un droit à prestations de garantie relèvent uniquement du fabricant.

8. La réparation d'un dommage direct ou indirect n'est pas garantie.

9. Les prétentions à prestations de garantie ne seront prises en compte que lorsqu'elles auront été présentées à la société SI-Zweirad-Service GmbH immédiatement après constatation des défauts.

10. La période de garantie ne sera ni renouvelée ni prolongée par la fourniture d'une prestation de garantie. La réclamation de droits à prestations de garantie est exclue à l'issue du délai de garantie.

11. Toute autre convention que celles qui sont mentionnées ci-dessus ne sont valables que si elles sont confirmées par écrit par le fabricant.

12. Si votre appareil a été endommagé pendant le transport, veuillez noter tous les dégâts sur le bon de livraison. Faites signer la déclaration des dégâts par le livreur (marché, agent de transport) et contactez-nous dans les plus brefs délais.

13. Si vous deviez connaître un problème technique avec l'appareil que vous venez d'acquérir, notre serviceaprès-vente se tient à votre disposition :

(D)

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück
Allemagne

Téléphone : 0 52 42 41 08 98 24
Télécopie : 0 52 42/41 08 72
Courriel : si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

(AT) (CH)

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück
Allemagne

Téléphone : +49 52 42 41 08 98 24
Télécopie : +49 52 42 41 08 72
Courriel : si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

REX_Trainer_VX200_12.indd F-45 10.05.12 16:11

REX_Trainer_VX200_12.indd F-46 10.05.12 16:11

Mon programme d'entraînement

Exercice	Durée (sec.)	Répétition	Pause (sec.)	Notes

REX_Trainer_VX200_12.indd F-47 10.05.12 16:11

REX SPORT

REX VX-200

Piastra di vibratione

ISTRUZIONI PER L'USO

Indice

Premessa **I-51**
Identificazione di indicazioni importanti **I-51**
Indicazioni di sicurezza importanti **I-52**
Disegno esploso **I-54**
Lista dei componenti **I-54**
Montaggio **I-55**

Istruzioni per l'allenamento **I-56**
Introduzione I-56
Fase di riscaldamento I-56
Fase di allenamento I-56

Uso **I-57**
Funzioni dei tasti I-57
Programmi di allenamento I-57
Programmi di allenamento P1 – P3 ..... I-58

Cura/manutenzione **I-59**
Dati tecnici **I-59**
Smaltimento **I-59**
Garanzia **I-61**
Programma di workout **I-63**

REX_Trainer_VX200_12.indd I-50 10.05.12 16:11

Premessa

Ci congratuliamo con Lei per l'acquisto del nostro apparecchio per il fitness. Ora possiede un prodotto di alta qualità che certamente Le darà grandi soddisfazioni.

Prima di utilizzarlo per la prima volta, legga con attenzione il manuale d'uso onde evitare possibili lesioni fisiche o danni all'apparecchio. Conservi con cura il manuale di istruzioni.

Cordiali saluti
Prophete GmbH u. Co. KG

Identificazione di indicazioni importanti

Le indicazioni particolarmente importanti all'interno del manuale di istruzioni sono contrassegnate nel modo seguente:

PERICOLO

Questa avvertenza richiama l'attenzione su possibili pericoli per la salute e l'incolumità dell' utilizzatore o di altre persone, che possono derivare dall'utilizzo o dal funzionamento dell'apparecchio.

AVVERTENZA

Questa avvertenza segnala i possibili pericoli per l'apparecchio.

Questa informazione fornisce consigli e suggerimenti aggiuntivi.

ITALIANO

REX_Trainer_VX200_12.indd I-51 10.05.12 16:11

Indicazioni di sicurezza importanti

PERICOLO

Conservare con cura il manuale di istruzioni. In caso di vendita o cessione dell'apparecchio per il fitness, consegnare anche il manuale al nuovo proprietario.

AVVERTENZA

È importante leggere attentamente l'intero contenuto delle istruzioni prima di assemblare ed utilizzare l'apparecchio.

Un impiego sicuro e performante si può ottenere solo se l'apparecchio viene regolarmente montato e sottoposto a manutenzione ed utilizzato correttamente. È vostro obbligo fare sì che tutti coloro che utilizzano questo apparecchio siano informati prima dell'uso circa i pericoli e le misure precauzionali.

L'apparecchio è conforme alla norma DIN EN 957-1 oltre DIN EN 60335-2-32 ed è idoneo solo all'uso domestico privato, non è indicato per scopi commerciali e terapeutici.

Utilizzare l'apparecchio esclusivamente in ambienti chiusi e asciutti a temperatura ambiente. L'apparecchio deve essere protetto dall'umidità, dalla polvere/sporcizia e dalle variazioni estreme di temperatura.

Collocare l'apparecchio solo su una superficie stabile e piana e utilizzare una copertura protettiva per il pavimento o il tappeto. Rimuovere tutti gli oggetti affilati dalla zona circostante e lasciare intorno all'apparecchio uno spazio libero di almeno 1,5 m.

Accertarsi che nessun tipo di liquido (incluso il sudore!) penetri all'interno dell'apparecchio e nel fitness computer.

Utilizzare l'apparecchio solo nel modo indicato! Se durante il montaggio o il controllo si riscontrano componenti difettosi o se durante l'utilizzo si percepiscono rumori inconsueti, interrompere immediatamente l'allenamento. Non utilizzare l'apparecchio fino a che il problema non è stato risolto.

Prima di utilizzare la macchina da allenamento, controllare che tutte le viti e i dati siano fissati in modo sicuro e serrati correttamente.

Il livello di sicurezza dell'apparecchio può essere mantenuto solo con regolari controlli volti ad accertare l'eventuale presenza di danni e usura. Le riparazioni devono essere effettuate solo da personale qualificato e con l'impiego di ricambi originali.

Tenere l'apparecchio lontano da bambini e animali domestici. Si tratta di un prodotto adatto esclusivamente per gli adulti.

L'apparecchio non è progettato per essere utilizzato da persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali limitate o privi della necessaria esperienza e/o conoscenza, a meno che non siano sorvegliati o ricevano istruzioni sull'uso dell'apparecchio da una persona che è responsabile della loro sicurezza.

Il peso massimo dell'utente non deve superare i 100 kg.

Prima di intraprendere gli allenamenti, consultare un medico per stabilire se l'allenamento potrebbe costituire un pericolo per la vostra salute. Il consiglio di un medico è indispensabile se si assumono medicinali che influiscono sulla frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o la colesterolemia. Durante una gravidanza è consigliabile rinunciare all'allenamento.

Prestate attenzione ai segnali che il vostro corpo vi manda! Un allenamento errato o eccessivo può compromettere la vostra salute o addirittura procurarvi danni. Interrompere gli esercizi in presenza dei seguenti sintomi: dolore, tensione al petto, battito cardiaco irregolare, affanno, sensazione di stordimento, vertigini o nausea. Se si presenta anche una sola di queste condizioni, è consigliabile consultare il medico curante prima di proseguire con il programma di allenamento.

Indossare indumenti adatti durante l'allenamento! Evitare i capi di abbigliamento ampi, con i quali potreste restare agganciati all'apparecchio o che potrebbero limitare o impedire i movimenti.

REX_Trainer_VX200_12.indd I-52 10.05.12 16:11

PERICOLO

Conservare con cura il manuale di istruzioni. In caso di vendita o cessione dell'apparecchio per il fitness, consegnare anche il manuale al nuovo proprietario.

AVVERTENZA

L'apparecchio non deve essere utilizzato contemporaneamente da più persone.

Tutte le articolazioni devono essere sempre leggermente angolate per evitare danni alla colonna dorsale. Non allenarsi mai con le ginocchia tese!

Dopo un'operazione ambulatoriale o stazionaria, l'allenamento dovrebbe essere ripreso solo dopo che i tessuti si sono rimarginati bene. Nel caso di un'operazione di ingrandimento del seno, l'allenamento dovrebbe essere ripreso solo dopo che il tessuto connettivo intorno all'impianto è sufficientemente sodo. Altrimenti si rischiano danni ai tessuti o uno spostamento dell'impianto.

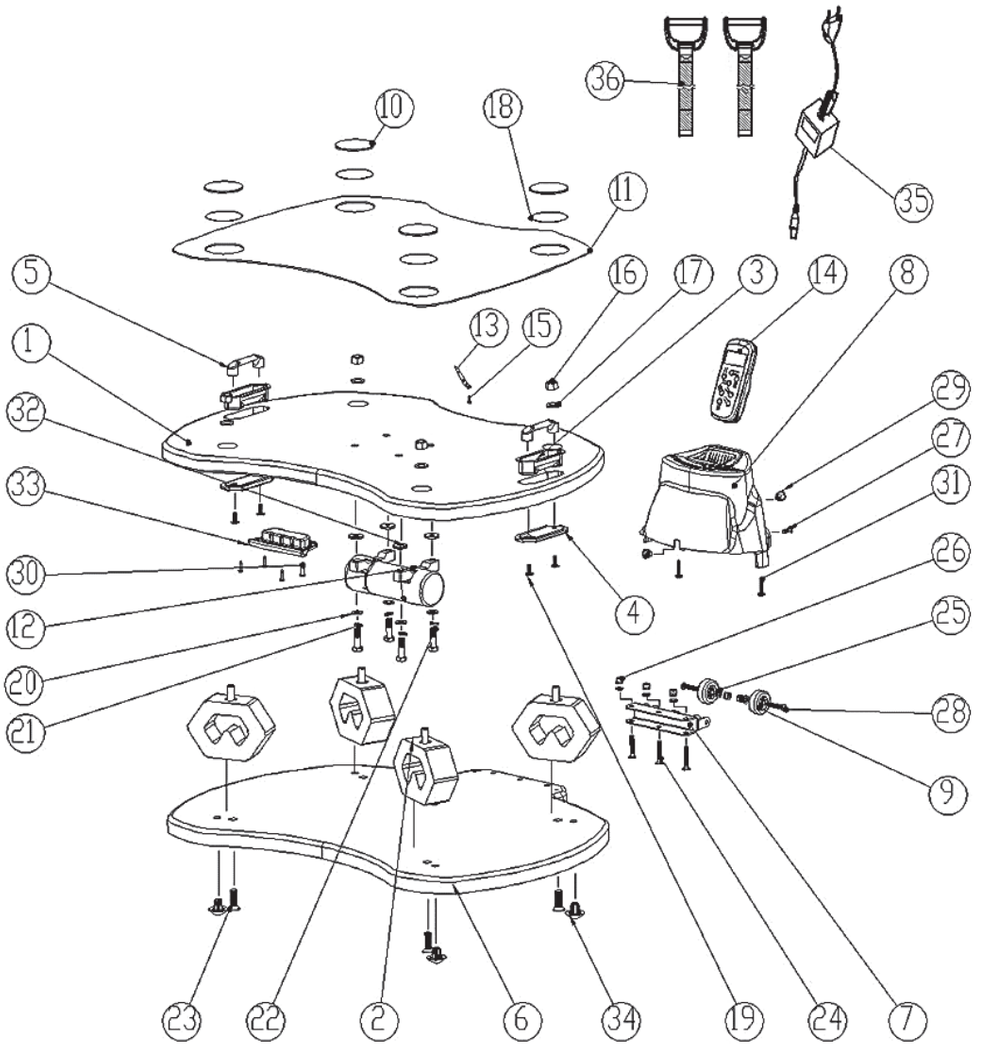
Procedere con cautela durante il sollevamento e lo spostamento dell'apparecchio, onde evitare danni alla schiena o simili. Se possibile utilizzare apposite tecniche di sollevamento o chiedere aiuto ad altri.

Per l'alimentazione utilizzare esclusivamente l'alimentatore originale fornito. L'apparecchio e l'alimentatore sono destinati esclusivamente a un uso interno. Come fonte di corrente si deve utilizzare solo una presa protetta a 220 – 240 V/50Hz! Pericolo di morte!

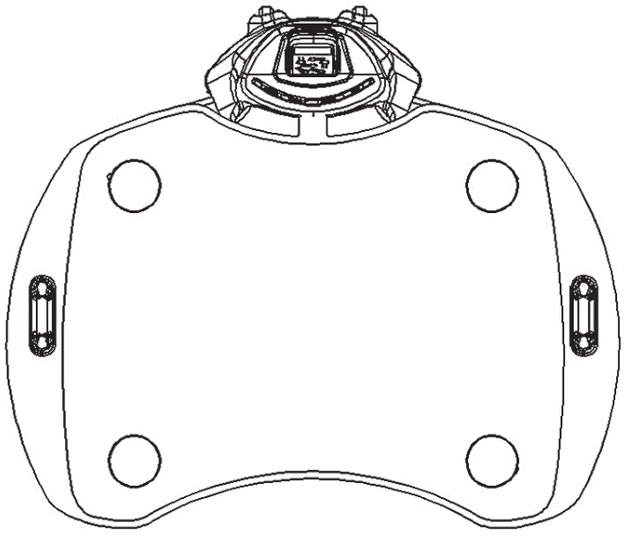
Staccare la spina dopo l'allenamento e per eseguire la pulizia e manutenzione dell'apparecchio.

REX_Trainer_VX200_12.indd I-53 10.05.12 16:11

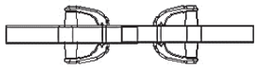
Disegno esploso



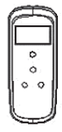
Lista dei componenti



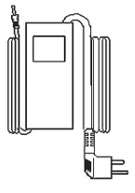
Piastra di vibratione



cinghie



remoto



alimentatore

REX_Trainer_VX200_12.indd I-54 10.05.12 16:11

N.	Nome	Dimensione	Quantità
1	Pedana vibrante		1
2	Ammortizzatore di vibrazioni		4
3	Coperchio cinghia da polso		2
4	Controsupporto cinghia da polso		2
5	Occhiello per cinghia da polso		2
6	Piastra di fondo		1
7	Guida		1
8	Ricevitore/indicatore		1
9	Rotella per trasporto		2
10	Coperchio in alluminio		4
11	Feltro di attenuazione		1
12	Motore		1
13	Fermacavo		1
14	Telecomando		1
15	Vite autobloccante	3,5 x 15	1
16	Vite	M10	4
17	Rondella	M10	4
18	Adesivo		4
19	Vite	M6 x 10	4
20	Rondella	M8	4
21	Distanziale	M8	4
22	Vite	M8 x 30	4
23	Vite	M10 x 35	4
24	Vite	M6 x 35	3
25	Distanziale	M6	5
26	Rondella	M6	5
27	Vite	M5 x 10	1
28	Vite	M6 x 30	2
29	Presa per connettore di rete		1
30	Vite autobloccante	3,5 x 15	4
31	Vite autobloccante	3,8 x 30	1
32	Ammortizzatore motore		4
33	Impugnatura di trasporto		1
34	Ammortizzatore di gomma		4
35	Alimentatore		1
36	Cinghia		2
37	Controller		1
38	Cavo di collegamento 1		1
39	Innesto a spina		1
40	Cavo di collegamento 2		1

Montaggio

AVVERTENZA

Assicurarsi che la superficie di allenamento sia antisdrucciolevole e vi sia uno spazio sufficiente intorno all'apparecchio. Consigliamo un raggio di almeno 1,5 metri. Rimuovere inoltre tutti gli oggetti a spigoli vivi nelle vicinanze.

La pedana vibrante è, per la maggior parte, premontata.

1. Applicare le cinghie (36).
2. Realizzare l'alimentazione elettrica tramite l'alimentatore (35) e la presa (29) sul lato posteriore dell'apparecchio.
3. Inserire le due batterie (tipo AAA 1,5V) nel telecomando.

L'apparecchio è pronto per l'uso.

REX_Trainer_VX200_12.indd I-55 10.05.12 16:11

Istruzioni per l'allenamento

INTRODUZIONE

Poiché le vibrazioni agiscono in vari modi, è necessario stabilire l'obiettivo dell'addestramento prima di poter creare un programma di allenamento individuale. I principianti dovrebbero iniziare con esercizi leggeri e non troppo complicati. Similmente all'apprendimento di ogni nuovi tipo di sport e attenendosi allo sport di palestra convenzionale, è necessario osservare i seguenti 3 passi:

1. Iniziare leggermente e aumentare lentamente l'intensità
2. Effettuare prima degli esercizi facili e aumentare gradualmente la complessità
3. Studiare e approfondire ciò che è noto e provare cose nuove solo in un secondo momento

Esercizi di riscaldamento

Questa fase contribuisce a una buona irrorazione sanguigna del corpo e ad un corretto funzionamento dei muscoli. Inoltre riduce il rischio di crampi e lesioni muscolari. Pertanto è consigliabile eseguire alcuni esercizi di allungamento (v. fig.) prima di ogni unità di allena mento. Ogni esercizio dovrebbe durare all'incirca 30 secondi. In questa fase, evitate i movimenti bruschi e non caricate i muscoli. Interrompete l'esercizio di allungamento non appena sentite dolore.

Esercizi di allenamento

Con la pedana vibrante è possibile coprire i seguenti settori di allenamento:

1. Rafforzamento/aumento della massa muscolare (K1–12)
2. Stretching (D 1–4)
3. Massaggio (M 1–8)

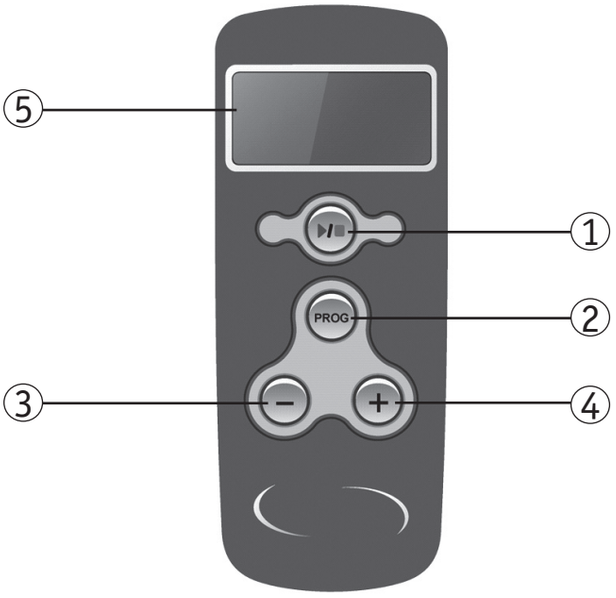
(v. poster dell'allenamento)

I principianti dovrebbero iniziare con un massimo di 1–2 unità di esercizio la settimana. Gli utenti esperti possono in seguito aumentare il proprio allenamento fino a 3x la settimana. Il tempo di allenamento non dovrebbe superare i 15 minuti. Con il tempo svilupperete il vostro programma di allenamento personale. Provate semplicemente quali sono gli esercizi che vi piacciono e create così il vostro programma di allenamento. Grazie alla grande varietà di possibilità d'impiego della pedana vibrante, avete un accompagnatore che vi assiste in ogni momento in modo ottimale sia dal punto di vista sportivo sia da quello preventivo.

REX_Trainer_VX200_12.indd I-56 10.05.12 16:11

Uso

FUNZIONI DEI TASTI



1. START/STOP:
Con questo tasto si avvia e si termina un allenamento.

2. PROGRAMM (PROGRAMMA):
Con questo tasto è possibile selezionare il programma manuale oppure i programmi programmati in modo fisso.

3. MINUS (MENO):
Con questo tasto è possibile ridurre il numero di Hz nella modalità manuale.

4. PLUS (PIÙ):
Con questo tasto è possibile aumentare il numero di Hz nella modalità manuale.

5. DISPLAY:
Nel display sono visualizzati i singoli programmi di allenamento nonché il rispettivo numero di Hz. Se non viene effettuato alcun azionamento, il display si spegne dopo ca. 1,5 minuti per evitare di consumare le batterie.

PROGRAMMI DI ALLENAMENTO

La pedana vibrante dispone di 3 programmi fissi nonché di un programma manuale.

Manuale
Dopo la selezione della modalità manuale (0) tramite il tasto Programma (2), è possibile iniziare l'allenamento premendo il tasto Start/Stop. La pedana vibrante inizia l'allenamento con 35 Hz. Il tempo di allenamento viene conteggiato in modo incrementale sul display. Se l'allenamento non viene terminato premendo il tasto Start/Stop, l'apparecchio dopo 3 min. si spegne automaticamente. Il numero di Hertz (Hz) individuale può essere regolato individualmente tramite i tasti più e meno (3, 4). Le frequenze possono essere impostati nelle seguenti graduazioni: 35 Hz – 40 Hz – 45 Hz e 50 Hz. Il rispettivo numero di Hertz viene visualizzato brevemente nel display del telecomando.

REX_Trainer_VX200_12.indd I-57 10.05.12 16:11

Programmi P1 – P3

	Minuto	HZ	Durata (sec.)	Pausa (sec.)
P1	1	35	30	30
	2	35	30	30
	3	40	30	30
	4	40	30	30
	5	45	30	30
	6	45	30	30
	7	50	30	30
	8	50	30	

	Minuto	HZ	Durata (sec.)	Pausa (sec.)
P2	1	50	30	30
	2	50	30	30
	3	45	30	30
	4	45	30	30
	5	40	30	30
	6	40	30	30
	7	35	30	30
	8	35	30	

	Minuto	HZ	Durata (sec.)	Pausa (sec.)
P3		35 (5 sec.)		
		40 (5 sec.)		
	1	45 (5 sec.)	60	60
		50 (5 sec.)		
		3 x ripetizione		
		35 (5 sec.)		
		40 (5 sec.)		
	2	45 (5 sec.)	60	60
		50 (5 sec.)		
		3 x ripetizione		
		35 (5 sec.)		
		40 (5 sec.)		
	3	45 (5 sec.)	60	240
		50 (5 sec.)		
		3 x ripetizione		
		35 (5 sec.)		
		40 (5 sec.)		
	4	45 (5 sec.)	60	60
		50 (5 sec.)		
		3 x ripetizione		
		35 (5 sec.)		
		40 (5 sec.)		
	5	45 (5 sec.)	60	60
		50 (5 sec.)		
		3 x ripetizione		
		35 (5 sec.)		
		40 (5 sec.)		
	6	45 (5 sec.)	60	
		50 (5 sec.)		
		3 x ripetizione		

REX_Trainer_VX200_12.indd I-58 10.05.12 16:11

Cura/manutenzione

Raccomandiamo di controllare regolarmente, all'incirca ogni 2–4 settimane a seconda della frequenza d'uso, tutte le parti dell'apparecchio che potrebbero allentarsi (viti, dadi e simili). Per la cura e la pulizia utilizzare un panno morbido, eventualmente leggermente inumidito. Non utilizzare mai detergenti aggressivi. I liquidi di ogni tipo dovrebbero essere tenuti a distanza dal computer o dall'interno dell' apparecchio, poiché potrebbero causare problemi di funzionamento di seria entità.

Dati tecnici

Dimensioni:	circa 60 cm (L) x 57 cm (B) x 15 cm (H)	Carico max.:	100 kg
Peso:	circa 17 kg	Batteria:	Typ AAA, 1,5V (2 pezzo)
Classificazione:	HB		

Smaltimento

Smaltimento dell'apparecchio per il fitness (esclusa la batteria)

L'apparecchio per il fitness, al termine della sua vita utile, non può essere smaltito con i normali rifiuti domestici. Deve invece essere portato in un punto di raccolta per il riciclo di apparecchi elettrici ed elettronici. La batteria deve prima essere rimossa dall'apparecchio e smaltita separatamente (v. capitolo «Smaltimento della batteria»).

Smaltimento della batteria

Le batterie non sono rifiuti domestici. In qualità di consumatori, siete obbligati per legge a restituire le batterie e gli accumulatori esausti. Il materiale deve essere smaltito in un centro di raccolta pubblico.

Riciclo dell'imballaggio

Il materiale di imballaggio è in parte riutilizzabile. L'imballaggio deve essere smaltito nel rispetto dell'ambiente, consegnandolo all'apposito centro di raccolta e riciclaggio. Smaltite il materiale in un centro di raccolta pubblico. Informatevi presso il vostro comune sul centro di raccolta competente.

REX_Trainer_VX200_12.indd I-59 10.05.12 16:11

Dichiarazione di conformità CE

prophete keep moving

Index-01

Azienda: **Prophete GmbH u. Co.KG**
Indirizzo: **Lindenstr. 50**
33378 Rheda-Wiedenbrück

Marchio: **Rex**

Denominazione: **piastra di vibrazione**

Modello: **VX-200**

Si conferma che il prodotto designato è conforme ai requisiti delle seguenti direttive europee:

2004/108/CE Direttiva CEM

Direttiva del Parlamento e del Consiglio europeo del 15.12.2004

2006/95/CE Direttiva bassa tensione

Direttiva del Parlamento e del Consiglio europeo del 12.12.2006

La conformità del prodotto alle direttive è attestata dalla piena osservanza delle norme armonizzate e non armonizzate qui elencate:

EN 55014	Compatibilità elettromagnetica, requisiti
EN 60335	Sicurezza degli apparecchi elettrici per uso domestico
EN 61000-6-1	Compatibilità elettromagnetica, norma generica
EN 61000-6-3	Compatibilità elettromagnetica, norma generica
EN 61000-6-6	Compatibilità elettromagnetica, norma generica

Andre Fuchs
Direzione Tecnica
Prophete GmbH & Co. KG

Torsten Wynarski
Addetto alla conformità
Prophete GmbH & Co. KG

Luogo di emissione, Rheda-Wiedenbrück 03.04.2012

Questa dichiarazione certifica la conformità con le linee guida di cui sopra, ma nessuna garanzia in termini di proprietà della legge sulla responsabilità del produttore.

REX_Trainer_VX200_12.indd I-60 10.05.12 16:11

Garanzia

1. I diritti di garanzia possono essere esercitati solo in un periodo di massimo 2 anni, calcolati dalla data di acquisto. La nostra garanzia è limitata all'eliminazione dei difetti di materiali e fabbricazione o alla sostituzione dell'apparecchio. L'adempimento avviene a nostra scelta mediante riparazione dell'apparecchio. La nostra prestazione di garanzia è gratuita per il cliente.

   L'analisi delle anomalie e delle rispettive cause avviene sempre ad opera del nostro servizio clienti e comprende:

   - Fornitura dei ricambi per i lavori di riparazione nell'ambito della garanzia

   - Riparazione o sostituzione del componente difettoso

(I componenti sostituiti diventano di nostra proprietà).

2. In caso di diritto di garanzia legittimo, i costi di spedizione e di smontaggio e montaggio sono a nostro carico. Il diritto di garanzia deve essere documentato presentando la ricevuta d'acquisto.

3. L'acquirente si impegna ad utilizzare l'apparecchio acquistato solo per lo scopo previsto nel manuale d'uso.

4. La garanzia decade se l'apparecchio è stato modificato da terzi o con il montaggio di componenti estranei, o se i vizi riscontrati sono direttamente correlati a modifiche dello stato originale. Inoltre il diritto di garanzia viene meno in caso di inosservanza delle istruzioni d'uso dell'apparecchio.

5. Sono esclusi dalla garanzia:

   - I materiali di consumo non correlati ai lavori di riparazione delle anomalie riscontrate.

   - Tutti i lavori di manutenzione o di altro genere derivanti da usura, incidente o condizioni d'uso, nonché dall'utilizzo in violazione delle indicazioni del produttore.

   - Tutti gli eventi, come produzione di rumori, oscillazioni, usura ecc., che non compromettono le caratteristiche dell'apparecchio.

   - danni da ricondurre a:
     – Installazione di parti eseguita da terzi o tentativi dell'utente di riparare da solo il danno.

     – Mancato utilizzo di ricambi originali.

     – Danni causati da una cura carente, dall'uso di prodotti detergenti non idonei, ecc.

   - Componenti soggetti a normale usura o consumo (ad eccezione dei difetti di materiali o fabbricazione evidenti), come ad es.: cuscinetti – lampadine – adesivi – cinghie – batterie, ecc.

   - I costi per i lavori di manutenzione, controllo e pulizia.

6. Il diritto alla garanzia autorizza il cliente a richiedere solo l'eliminazione del vizio. Eventuali richieste di restituzione o riduzione del prezzo di acquisto possono essere avanzate solo a seguito di un esito negativo della riparazione.

7. Spetta al produttore la facoltà di verificare e decidere in merito a una richiesta di garanzia.

8. Non viene concesso il risarcimento di un danno diretto o indiretto.

9. I diritti di garanzia vengono tenuti in considerazione solo se vengono segnalati alla SI-Zweirad-Service GmbH subito dopo aver individuato il vizio.

10. Dopo un intervento in garanzia, la durata della garanzia non viene rinnovata né prolungato I diritti di garanzia non possono essere esercitati dopo la scadenza del periodo di garanzia.

11. Altri accordi diversi da quanto riportato sopra sono validi solo se sono confermati per iscritto dal produttore.

12. Se l'apparecchio presenta danni al momento della consegna, si prega di annotare tutti i danni sulla bolla di consegna. Far firmare la comunicazione del danno dal fornitore (punto vendita, corriere) e contattare immediatamente la nostra sede.

13. In caso di problemi tecnici con l'apparecchio acquistato, potete contattare gli addetti del nostro servizio clienti:

(D)

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück
Germania

Telefono: 0 52 42 41 08 98 24
Fax: 0 52 42/41 08 72
E-mail: si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

(AT) (CH)

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück
Germania

Telefono: +49 52 42 41 08 98 24
Fax: +49 52 42 41 08 72
E-mail: si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

REX_Trainer_VX200_12.indd I-61 10.05.12 16:11

REX_Trainer_VX200_12.indd I-62 10.05.12 16:11

Il mio programma di workout

Esercizio	Durata (sec.)	Ripetizione	Pausa (sec.)	Appunto

REX_Trainer_VX200_12.indd I-63 10.05.12 16:11

REX VX-200
TRILPLAAT

BEDIENINGSHANDLEIDING

REX_Trainer_VX200_12.indd I-65 10.05.12 16:12

Inhoudsopgave

Voorwoord **NL-67**
Aanduiding van de belangrijke aanwijzingen **NL-67**
Belangrijke veiligheidsinstructies **NL-68**
Explosietekening **NL-70**
Onderdelenlijst **NL-70**
Montage **NL-71**

Trainingshandleiding **NL-72**
Instructie NL-72
Opwarmfase NL-72
Trainingsfase NL-72

Bediening **NL-73**
Functie van de knoppen NL-73
Trainingsprogramma NL-73
Trainingsprogramma P1 – P3 ..... NL-74

Verzorging/onderhoud **NL-75**
Technische gegevens **NL-75**
Afvalverwijdering **NL-75**
Garantie **NL-77**
Workoutschema **NL-79**

REX_Trainer_VX200_12.indd NL-66 10.05.12 16:12

Voorwoord

Wij feliciteren u met de aankoop van ons fitnessapparaat. U hebt een uitstekend product gekozen en zult er ongetwijfeld veel plezier mee hebben.

Lees voor het eerste gebruik de bedieningshandleiding zorgvuldig door om schade aan het apparaat of lichamelijk letsel te voorkomen. Bewaar de bedieningshandleiding goed.

Met vriendelijke groet,
Prophete GmbH u. Co. KG

Aanduiding van de belangrijke aanwijzingen

Zeer belangrijke aanwijzingen zijn in de bedieningshandleiding als volgt aangeduid:

WAARSCHUWING

Deze waarschuwing maakt u attent op mogelijke gevaren voor uw gezondheid of voor uw leven of dat van anderen die bij de omgang met of het gebruik van het apparaat kunnen ontstaan.

ATTENTIE

Deze aanwijzing maakt u opmerkzaam op mogelijke gevaren voor uw apparaat.

Deze informatie geeft u extra adviezen en tips.

REX_Trainer_VX200_12.indd NL-67 10.05.12 16:12

Belangrijke veiligheidsinstructies

Bewaar de bedieningshandleiding goed. Geef de handleiding mee bij verkoop of doorgave van het fitnessapparaat.

Het is belangrijk dat u de complete handleiding doorleest voordat u het apparaat in elkaar zet en gebruikt.

Een veilig en productief gebruik kan alleen worden bereikt, als het apparaat volgens de voorschriften wordt gemonteerd, onderhouden en gebruikt. Het is uw plicht alle gebruikers van het apparaat vóór het gebruik op de hoogte te stellen van de gevaren en voorzorgsmaatregelen.

Het apparaat voldoet aan DIN EN 957-1 evenals DIN EN 60335-2-32 en is alleen bestemd voor privé-gebruik, niet voor commercieel, zoals bijvoorbeeld therapeutisch gebruik.

Gebruik het apparaat uitsluitend in droge binnenruimtes bij omgevingstemperatuur. Tegen vocht, stof/vuil en extreme temperatuurschommelingen beschermen.

Plaats het apparaat alleen op een vaste, vlakke ondergrond en gebruik een beschermende afdekking voor de vloer/vloerbedekking. Verwijder alle voorwerpen met scherpe randen uit de omgeving en laat rond het apparaat een ruimte vrij van min. 1,5 m

Verzeker u ervan dat er nooit vloeistoffen (incl. lichaamszweet!) binnen in het apparaat of in de fitnesscomputer terechtkomen.

Gebruik het apparaat alleen zoals aangegeven! Als u tijdens de montage of de controle defecte onderdelen vindt of tijdens het gebruik ongewone geluiden hoort, stop uw training dan onmiddellijk. Gebruik het apparaat niet meer tot het probleem is verholpen.

Controleer voor gebruik van het trainingsapparaat of alle schroeven en moeren goed vast zitten.

Het veiligheidsniveau van het apparaat kan alleen bewaard blijven, als het regelmatig op schade wordt gecontroleerd. Laat reparaties alleen door vakmensen uitvoeren en gebruik altijd originele onderdelen.

Houd het apparaat uit de buurt van kinderen en huisdieren. Het is uitsluitend geschikt voor volwassenen.

Het apparaat is niet geschikt voor gebruik door personen met een fysieke, zintuiglijke of geestelijke beperking of personen die niet voldoende ervaring en/of kennis hebben, tenzij zij terzijde worden gestaan door een persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid of hen aanwijzingen geeft over het gebruik.

Het toelaatbare maximale gewicht van 100 kg van de gebruiker mag niet worden overschreden.

Vraag voor het begin van de training een arts om vast te stellen of de training een risico voor uw gezondheid kan zijn. Het advies van een arts is noodzakelijk als u geneesmiddelen gebruikt die hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte beïnvloeden. Tijdens de zwangerschap moet u de training onderbreken.

Let op lichamelijke signalen. Verkeerde of bovenmatige training kan uw gezondheid beïnvloeden of zelfs schaden. Stop de oefeningen bij de volgende symptomen: pijn, spanning op de borst, onregelmatige hartslag, kortademigheid, versuft gevoel, duizeligheid of misselijkheid. Ook als slechts een van deze toestanden zich voordoet, moet u meteen een arts raadplegen voordat u doorgaat met het oefenprogramma.

Draag bij de training geschikte kleding! Vermijd te wijde kledingstukken waarmee u aan het apparaat kan blijven hangen of kledingstukken die u in uw bewegingen hinderen of beperken.

Het apparaat mag niet door meerdere personen tegelijk worden gebruikt.

Alle gewrichten moeten altijd licht gebogen zijn, zodat er geen beschadiging van de wervelkolom kan optreden. Train nooit met doorgestrekte knieën!

REX_Trainer_VX200_12.indd NL-68 10.05.12 16:12

WAARSCHUWING

Bewaar de bedieningshandleiding goed. Geef de handleiding mee bij verkoop of doorgave van het fitnessapparaat.

ATTENTIE

Na een operatie (ambulant of in het ziekenhuis) moet u pas weer gaan trainen, als het weefsel weer goed is dichtgegroeid. Bij een borstvergrotende operatie moet u pas weer gaan trainen, zodra het bindweefsel om de implantaat vast genoeg is. Anders riskeert u weefselbeschadigingen of een verschuiving van de implantaat.

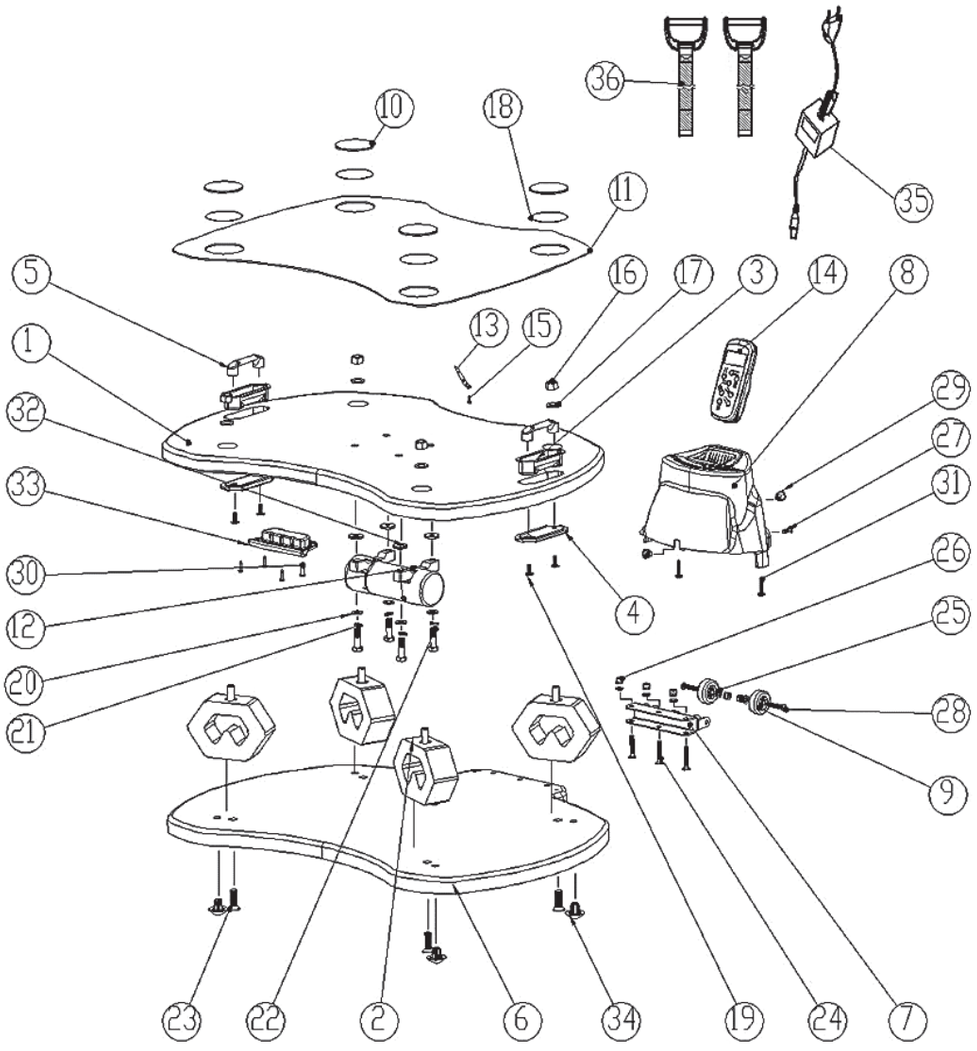
Wees voorzichtig bij het opheffen en verplaatsen van het apparaat ter voorkoming van bijv. rugproblemen. Gebruik zo mogelijk altijd heftechnieken of zoek hulp.

Gebruik voor de werking alleen de meegeleverde originele adapter. Het apparaat is, net als de adapter, alleen bestemd voor gebruik binnen. Als stroomtoevoer mag alleen een beveiligd 220–240 V/50Hz stopcontact worden gebruikt! Levensgevaar!

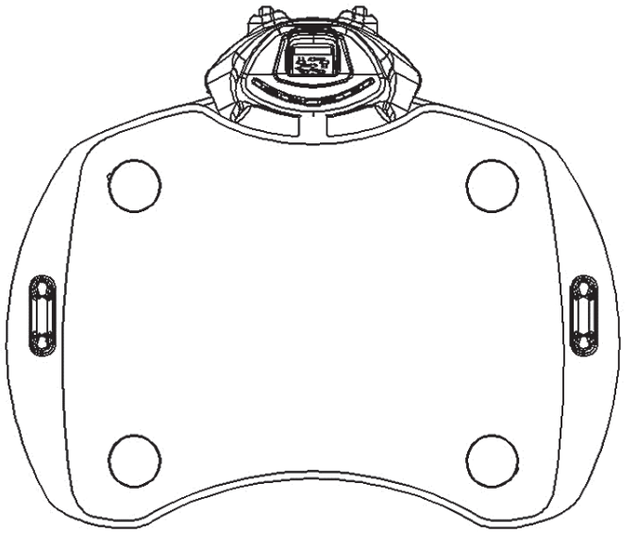
Trek na de training de stekker uit het stopcontact om het apparaat te reinigen of onderhoud te plegen.

REX_Trainer_VX200_12.indd NL-69 10.05.12 16:12

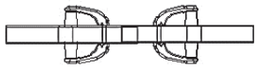
Explosietekening



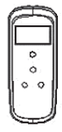
Onderdelenlijst



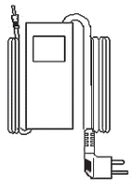
Trilplaat



riemen



afgelegen



stroomvoorziening

REX_Trainer_VX200_12.indd NL-70 10.05.12 16:12

Nr.	Naam	Grootte	Aantal
1	trilplaat		1
2	trildemper		4
3	afdekking handvat		2
4	tegenhouder handvat		2
5	oog voor handvat		2
6	bodemplaat		1
7	rail		1
8	ontvanger/weergave		1
9	transportrol		2
10	aluminium afdekking		4
11	dempingmatten		1
12	motor		1
13	kabelclip		1
14	afstandsbediening		1
15	bout zelfborgend	3,5 x 15	1
16	bout	M10	4
17	onderlegring	M10	4
18	sticker		4
19	bout	M6 x 10	4
20	onderlegring	M8	4
21	afstandsring	M8	4
22	bout	M8 x 30	4
23	bout	M10 x 35	4
24	bout	M6 x 35	3
25	afstandsring	M6	5
26	onderlegring	M6	5
27	bout	M5 x 10	1
28	bout	M6 x 30	2
29	bus voor netstekker		1
30	bout zelfborgend	3,5 x 15	4
31	bout zelfborgend	3,8 x 30	1
32	schokdemper		4
33	transportgreep		1
34	rubberdemper		4
35	adapter		1
36	handvat		2
37	controller		1
38	verbindingskabel 1		1
39	stekkerverbinding		1
40	verbindingskabel 2		1

Montage

ATTENTIE

Let erop dat het trainingsvlak slipvast is er dat er voldoende plaats rond het apparaat is. Wij adviseren een actieradius van min. 1,5 meter. Verwijder vervolgens alle scherpe voorwerpen uit de omgeving.

De trilplaat is grotendeels voorgemonteerd.

1. Breng de handvaten (36) aan.
2. Breng de stroomtoevoer tot stand via de adapter (35) en de bus (29) aan de achterkant van het apparaat.
3. Plaats de beide batterijen (type AAA 1,5V) aan in de afstandsbediening.

Het apparaat is bedrijfsklaar.

REX_Trainer_VX200_12.indd NL-71 10.05.12 16:12

Trainingshandleiding

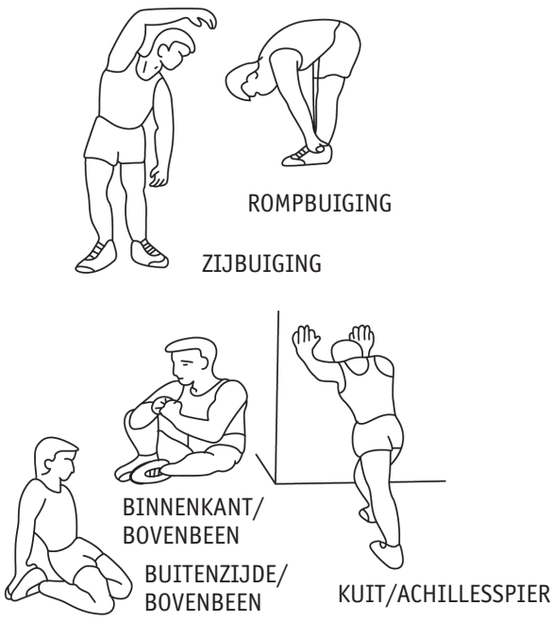
INSTRUCTIE

Daar trillingen op verschillende manieren werken, moet u eerst het trainingsdoel weten, voordat u een individueel trainingsprogramma kunt samenstellen. Beginners moeten met lichte en niet te gecompliceerde oefeningen starten. Net als bij het leren van een nieuwe sport en bij de conventionele krachttraining, moeten de volgende 3 stappen in acht worden genomen.

1. licht starten, intensiteit langzaam opvoeren
2. eerst eenvoudige oefeningen, langzamerhand aanvullen met meer gecompliceerde oefeningen
3. bekende oefeningen instuderen en verdiepen, pas later iets nieuws uitproberen

Opwarmfoeeningen

Deze fase draagt bij tot een goede doorbloeding van het lichaam en een goede werking van de spieren. U vermindert ook het risico op krampen en spierbeschadigingen. Daarom is het raadzaam voor iedere trainingseenheid een paar rekoefeningen (zie afb.) te doen. U moet iedere oefening ca. 30 seconden volhouden. Vermijd hierbij schokkende bewegingen en belast uw spieren niet. Stop met de rekoefening zodra het pijn doet.



Trainingsoefeningen

Met de trilplaat kunt u de volgende trainingsgebieden bestrijken:

1. Krachttoename/spieropbouw (K 1–12)
2. Rekken en strekken (D 1–4)
3. Massage (M 1–8)

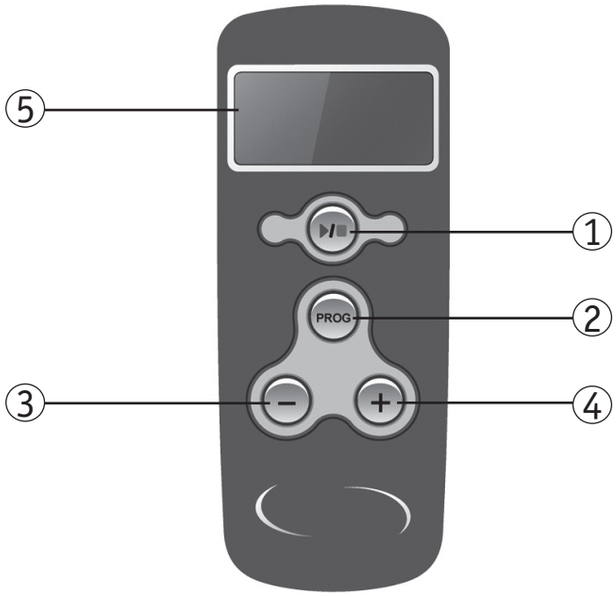
(zie trainingsposter)

Beginners moeten met maximaal 1–2 oefeningseenheden per week starten. Ervaren beoefenaars kunnen hun training tot 3 x per week laten oplopen. De trainingstijd moet niet langer duren dan 15 minuten. Na verloop van tijd ontwikkelt u uw geheel persoonlijke trainingsschema. Probeer gewoon uit welke oefeningen u bevallen en stel zo een trainingsprogramma samen. Door het grote aantal toepassingsmogelijkheden van de trilplaat hebt u een begeleider die u zowel op sportgebied als ook preventief optimaal ondersteunt.

REX_Trainer_VX200_12.indd NL-72 10.05.12 16:12

Bediening

FUNCTIES VAN DE KNOPPEN



1. START/STOP:
Met deze knop start en beëindigt u een training.

2. PROGRAMM:
Met deze knop kunt u het handmatige programma of de vast geprogrammeerde programma's selecteren.

3. MINUS:
Met deze knop kunt u het aantal Hz in de handmatige modus verlagen.

4. PLUS:
Met deze knop kunt u het aantal Hz in de handmatige modus verhogen.

5. DISPLAY:
In de display worden de individuele trainingsprogramma's en het huidige aantal Hz weergegeven. Als het apparaat niet wordt bediend, dan schakelt de display na ca 1,5 minuten uit om de batterijen te sparen.

TRAININGSPROGRAMMA

De trilplaat beschikt over 3 vast geprogrammeerde en een handmatig programma.

Handmatig
Na selectie van de handmatige modus (0) d. m. v. de programmaknop (2) kan de training door een druk op de start/stop-knop worden begonnen. De trilplaat begint de training met 35 Hz. De trainingstijd wordt op de display geteld. Als u de training niet door de start-/stop-knop beëindigt, schakelt het apparaat na 3 min. automatisch uit. Het individuele aantal Hertz (Hz) kan door de plus- en min-knoppen (3, 4) individueel worden afgesteld. De frequenties kunnen in volgende stappen worden ingesteld: 35 Hz – 40 Hz – 45 Hz en 50 Hz. Het huidige aantal Hertz wordt kort op de display van de afstandsbediening weergegeven.

REX_Trainer_VX200_12.indd NL-73 10.05.12 16:12

Programma P1 – P3

	minuut	HZ	duur (sec.)	pauze (sec.)
P1	1	35	30	30
	2	35	30	30
	3	40	30	30
	4	40	30	30
	5	45	30	30
	6	45	30	30
	7	50	30	30
	8	50	30	

	minuut	HZ	duur (sec.)	pauze (sec.)
P2	1	50	30	30
	2	50	30	30
	3	45	30	30
	4	45	30	30
	5	40	30	30
	6	40	30	30
	7	35	30	30
	8	35	30	

	minuut	HZ	duur (sec.)	pauze (sec.)
P3		35 (5 sec.)		
		40 (5 sec.)		
	1	45 (5 sec.)	60	60
		50 (5 sec.)		
		3 x herhaling		
		35 (5 sec.)		
		40 (5 sec.)		
	2	45 (5 sec.)	60	60
		50 (5 sec.)		
		3 x herhaling		
		35 (5 sec.)		
		40 (5 sec.)		
	3	45 (5 sec.)	60	240
		50 (5 sec.)		
		3 x herhaling		
		35 (5 sec.)		
		40 (5 sec.)		
	4	45 (5 sec.)	60	60
		50 (5 sec.)		
		3 x herhaling		
		35 (5 sec.)		
		40 (5 sec.)		
	5	45 (5 sec.)	60	60
		50 (5 sec.)		
		3 x herhaling		
		35 (5 sec.)		
		40 (5 sec.)		
	6	45 (5 sec.)	60	
		50 (5 sec.)		
		3 x herhaling		

REX_Trainer_VX200_12.indd NL-74 10.05.12 16:12

Verzorging/onderhoud

Wij adviseren ca alle 2 tot 4 weken of afhankelijk van het gebruik, alle onderdelen, waarbij gevaar op losraken bestaat (schroeven, moeren en dergelijke) regelmatig te controleren. Gebruik voor schoonmaken of verzorgen een zachte, evt. iets vochtige doek. Gebruik in geen geval agressieve reinigingsmiddelen. Vloeistoffen moeten uit de buurt gehouden worden van de computer of de binnenkant van het apparaat, omdat deze onder bepaalde omstandigheden tot aanzienlijke functiestoringen kunnen leiden.

Technische gegevens

Afmetingen:	ca. 60 cm (L) x 57 cm (B) x 15 cm (H)	max. gewichtsbelasting:	100 kg
Gewicht:	ca. 17 kg	Batterii:	Typ AAA, 1,5V (2 stuk)
Klasse-indeling:	HB		

Afvalverwijdering

Fitnessapparaat verwijderen (zonder batterij)

Het fitnessapparaat mag aan het einde van de levensduur niet met het normale huishoudelijke afval worden verwijderd. Het moet op een inzamelpunt voor het recyclen van elektrische en elektronische apparaten worden afgegeven. De batterij moet uit het apparaat worden gehaald en separaat worden verwijderd (zie hoofdstuk „Batterij verwijderen").

Batterij verwijderen

Batterijen horen niet bij het huishoudelijke afval. Als gebruiker bent u wettelijk verplicht gebruikte batterijen resp. accu's in te leveren. Verwijder ze via een openbaar inzamelpunt.

Recycling van verpakkingsmateriaal

Het verpakkingsmateriaal is gedeeltelijk opnieuw te gebruiken. Verwijder de verpakking milieuvriendelijk zodat deze kan worden hergebruikt. Verwijder via een openbaar inzamelpunt Vraag bij de gemeente van welke inzamelpunten u gebruik kunt maken.

REX_Trainer_VX200_12.indd NL-75 10.05.12 16:12

CE-conformiteitsverklaring

prophete keep moving

Index-01

Firma: **Prophete GmbH u. Co.KG**
Adres: **Lindenstr. 50**
33378 Rheda-Wiedenbrück

Merk: **Rex**

Aanduiding: **trilplaat**

Model: **VX-200**

Voor het genoemde product wordt bevestigd dat het voldoet aan de eisen van de volgende Europese richtlijnen.

2004/108/EG EMC-richtlijn

Richtlijn van het Europese Parlement en van de Raad van 15.12.2004

2006/95/EG Laagspanningsrichtlijn

Richtlijn van het Europese Parlement en van de Raad van 12.12.2006

De overeenstemming van het product met de richtlijnen wordt aangetoond door de volledige inachtneming van de geciteerde geharmoniseerde normen en niet geharmoniseerde normen:

EN 55014	Elektromagnetische compatibiliteit, eisen
EN 60335	Veiligheid van elektrische apparaten voor huishoudelijk gebruik
EN 61000-6-1	Elektromagnetische compatibiliteit, basisnorm
EN 61000-6-3	Elektromagnetische compatibiliteit, basisnorm
EN 61000-6-6	Elektromagnetische compatibiliteit, basisnorm

Andre Fuchs
Technisch directeur
Prophete GmbH & Co. KG

Torsten Wynarski
CE Konforminator
Prophete GmbH & Co. KG

Plaats van afgifte, Rheda-Wiedenbrück den 03.04.2012

Deze verklaring bekrachtigt de overeenstemming met de genoemde richtlijnen, garandeert echter geen eigenschappen in de zin van de productaansprakelijkheidswet.

REX_Trainer_VX200_12.indd NL-76 10.05.12 16:12

Garantie

1. Garantieclaims kunt u alleen binnen een periode van max. 2 jaar, te rekenen vanaf de aankoopdatum, indienen. Onze garantie is beperkt tot het verhelpen van materiële en fabricagefouten resp. vervanging van het apparaat. Het nakomen gebeurt, als wij daarvoor kiezen, door reparatie van het apparaat. De garantie is voor u gratis.

   Het onderzoek naar de storing en de oorzaken ervan gebeurt altijd door onze klantenservice en omvat:

   - levering van reserveonderdelen voor de reparatie in het kader van de garantie
   - reparatie of vervanging van het defecte onderdeel

(Vervangen onderdelen gaan over in ons eigendom.)

2. Bij gerechtvaardigde garantieclaims zijn de verzendkosten en de kosten van demontage en montage voor onze rekening. De garantieaanspraak moet worden aangetoond door overlegging van de kassabon.

3. De koper is verplicht het gekochte apparaat voor geen enkel ander doel te gebruiken dan aangegeven in de bedieningshandleiding.

4. Als het apparaat door derden of door montage van vreemde onderdelen is gewijzigd resp. opgetreden gebreken in de oorspronkelijke samenhang door de wijziging zijn ontstaan, komt de garantie te vervallen. Verder komt de garantie te vervallen, als de voorschriften voor de behandeling van het apparaat niet zijn opgevolgd.

5. Niet inbegrepen in de garantie zijn:

   - verbruiksmaterialen die, los van reparatiewerkzaamheden, de oorzaak zijn van bekende storingen.
   - alle onderhoudswerkzaamheden of andere werkzaamheden, die ontstaan door slijtage of ongeval danwel door bedrijfsvoorwaarden, zoals gebruik waarbij de bepalingen van de fabrikant niet worden opgevolgd.
   - alle voorvallen, zoals geluidsontwikkeling, trillingen, slijtage enz. die de eigenschappen van het apparaat niet beïnvloeden.
   - schade die terug te voeren is tot:
     – de montage van onderdelen door onbekenden of de bemoeienissen van de gebruiker zelf om de schade te verhelpen.
     – het niet gebruiken van originele reserveonderdelen.
     – schade die door gebrekkig onderhoud, ongeschikte schoonmaakmiddelen enz. zijn ontstaan.
   - onderdelen die onderhevig zijn aan slijtage of verbruik (met uitzondering van eenduidig materiaal resp. fabricagefouten) zoals bijv.: – lagers – verlichting – stickers – riem – batterijen enz.
   - Kosten voor onderhouds-, controle- en reinigingswerkzaamheden.

6. De aanspraak op garantie geeft de klant het recht alleen het verhelpen van defecten te vragen. Aanspraken op teruggave of vermindering van de koopprijs gelden pas na mislukken van de verbetering.

7. De controle en beslissing van een garantieaanspraak berust bij de fabrikant.

8. Vergoeding van een directe of indirecte schade valt niet onder de garantie.

9. Garantieaanvragen worden alleen in behandeling genomen, als zij onmiddellijk na vaststelling van het defect bij de SI-Zweirad-Service GmbH worden verholpen.

10. Door een uitgevoerde garantieservice wordt de garantieperiode niet verkort of verlengd. Het indienen van garantieaanvragen na afloop van de garantieperiode is uitgesloten.

11. Andere dan de hierboven vermelde overeenkomsten zijn alleen geldig als zij schriftelijk bevestigd zijn door de fabrikant.

12. Als het apparaat bij de levering beschadigd is geraakt, dient u alle schade op de leveringsbon te vermelden. Laat de schademelding door de leverancier (markt, expediteur) ondertekenen en stel u onmiddellijk met ons in verbinding.

13. Als er met het door u aangekochte apparaat een technisch probleem is, staan onze medewerkers van de klantenservicetot uw beschikking:

(D)

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück
Duitsland

Telefoon: 0 52 42 41 08 98 24
Fax: 0 52 42/41 08 72
Email: si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

(AT) (CH)

SI-Zweirad-Service GmbH
Lindenstraße 50
33378 Rheda-Wiedenbrück
Duitsland

Telefoon: +49 52 42 41 08 98 24
Fax: +49 52 42 41 08 72
Email: si-service@prophete.net
www.rex-sport.de

REX_Trainer_VX200_12.indd NL-77 10.05.12 16:12

REX_Trainer_VX200_12.indd NL-78 10.05.12 16:12

Mijn workoutschema

oefening	duur (sec.)	herhaling	pauze (sec.)	opmerkingen

REX_Trainer_VX200_12.indd NL-79 10.05.12 16:12

Prophete GmbH u. Co. KG

Postfach 21 24 • 33349 Rheda-Wiedenbrück

eMail: si-service@prophete.net

Technische Änderungen vorbehalten · Nachdruck verboten · Stand 04/2012 · 88738 · © Prophete GmbH u. Co. KG

REX_Trainer_VX200_12.indd NL-80 10.05.12 16:12